

WWW.PAKSOCIETY.COM

# دانا

## کادسترخوانے

2014 کی بہترین ویسپی کلیکشن بالکل فری



WWW.PAKSOCIETY.COM

ایسپیشل  
پکسوسائٹی

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# فہرست

## گہواری

52	یوگانی ماؤں کے لئے
53	فالج کا حملہ ... کیوں اور کب؟
54	شاہنگ ہے صحت کا نسخہ
86	گہر کی آرائش میں 3 کاراج
88	نوعمر بچوں کا بیڈروم
90	ایلو میٹیم فوئل
92	کافی ٹیبل
94	بادرچی خانہ، حسن کا خزانہ

## رخِ زیبا

12	کاسمیٹکس کریں تازہ دم بھی
14	بجنے کے ہیں انداز اپنے اپنے
20	آؤ سبھی نئے فیشن کی بات کریں
22	حسن کا جادو کن ہاتھوں میں ...
24	دفتر جانا ہے ... بال کیسے بنائیں؟
26	چہرہ ہے اک آئینہ
28	فریکلز ... چہروں کو گہنا دیتی ہیں

## میرے بچپن کے دن

30	کھائے پھل اور سبزیاں
32	آوا کا دو ... سپرفروٹ
34	گاجر ... کرشماتی سبزی
36	غذائی عادات اور طرز زندگی
38	چھوٹی لالچھی ... فائدے بے شمار
40	مسٹر ڈسٹیز ... غذا بیت کے خزانے
42	اجوائن کے کرشمے
102	میں اچھی ماں ہوں یا نہیں
104	اور کیا چاہئے زندگی کے لئے

## تعلقِ خاطر

## یہ شیف ہمارے

44	بریسٹ کینسر
46	کیسی ہونی چاہئے کھانے کی پلیٹ
48	زنگ ... معدنیات کا بہترین جاذب
49	گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان
106	Yu win Jing، کرشنا نائیک (چائینیز شیف)
108	مستقبل کے شیفز (NICAHM)

## یومِ پاکستان

23 مارچ یومِ قرارداد پاکستان  
بانی پاکستان کے محبوب بل اسٹیشنز

## یومِ خواتین

صنفی مساوات کا عالمی دن  
باعثِ فخر ہیں ہماری خواتین  
نام میں کیا رکھا ہے  
یاسمین بانو (افسر تعلقات عامہ)  
مریم باجوہ (ڈے کیئر سینٹر)

## کھانا صحت کا خزانہ

## صحت عامہ

بریسٹ کینسر  
کیسی ہونی چاہئے کھانے کی پلیٹ  
زنگ ... معدنیات کا بہترین جاذب  
گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان

## سیر و سیاحت

128	لکڑی ٹرینوں میں سفر
129	گھومیں پھریں دنیا دیکھیں
130	سندھ کا مری



### مستقل سلسلہ

10	اداریہ
11	آپ کی رائے
16	ڈالڈاسن فلاور آئل
57	آج کیا پکائیں
121	غزل اس نے چھیڑی
122	ڈالڈائیڈ وائزری سروس
132	افسانہ
134	شہر نامہ
136	ریویوز
138	ستاروں کی محفل

### لائٹ کیمرو ایکشن



### باغبانی

118	جگن کاظم	برگد کی چھاؤں
119	میشا شفیع، فارس شفیع	کیومائل اگائیں

### ریستوران ریویو



## ریسیپیز

75	چکن کارن اور مشروم سوپ، نمکین بسکٹ	67	چائینیز اسٹفڈ کوفتے	60	چکن والٹ ٹکٹس
76	پرائز پیسٹو ساس، چکن لیوران باربی کیو مصالحہ	68	پاپ کارن	61	امریکن چکن سوشی
77	بیکڈ منس سلاٹسز ان گریوی	69	بریڈ لڑانیا	62	شپہر ڈپائی
78	شاجم گوشت کی بھجیا	71	گارلک فینل فلیٹک اسٹیک	63	سی فوڈ پز اسلاٹسز
80	بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ	72	چنیوٹی شب دیگ، چلی پلاؤ	64	باجرے کے لڈو
81	اورنج ماربل کیک، رینیو فلاقتد	73	سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ، بلوچی دم پخت	65	اورنج چیز کیک
82	پوٹو کیک (ریڈرز ریسپی)	74	پن وہیل پیٹیز	66	تھائی اسٹائل مچھلی

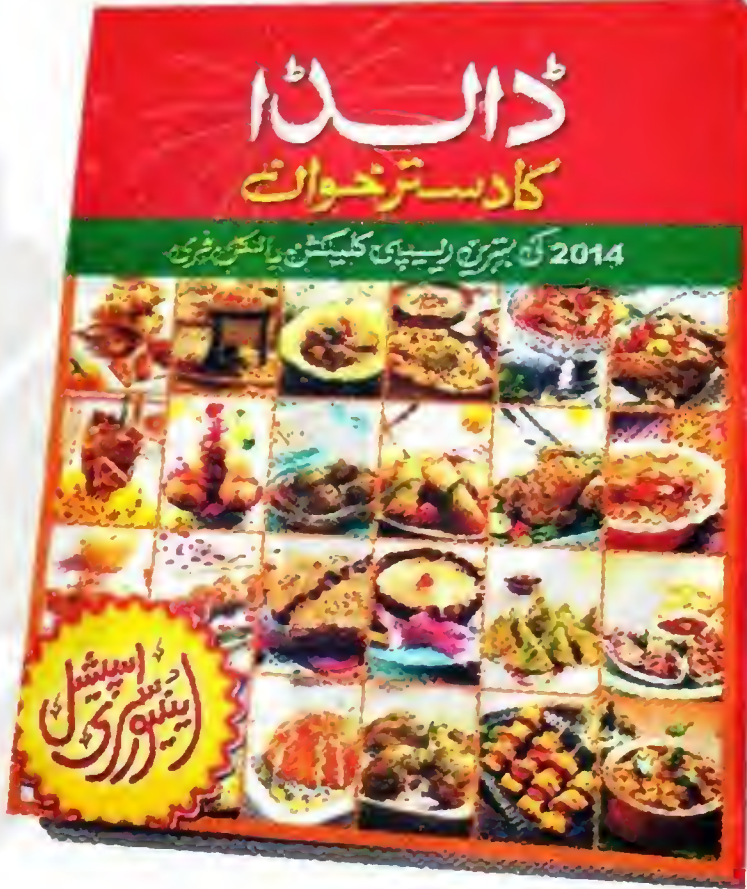




## اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 49، مارچ 2015

معزز قارئین!  
السلام علیکم



جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہمارا ہر شمارہ کسی خاص تھیم کے تحت ترتیب دیا جاتا ہے، لیکن مارچ کے مہینے میں ہمیشہ ہماری ٹیم کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ اس تھیم کو کیا نام دیا جائے کیونکہ مارچ میں آپ کے ڈالدا کا دسترخوان کی اینیورسری منائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے ہم اپنے قارئین کی فرمائش پر اینیورسری کلک بک کی شکل میں تراکیب کا کلیکشن آپ کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ یوں تو یہ میگزین اب صرف کوکنگ میگزین نہیں رہا بلکہ فیملی لائف اسٹائل میگزین کے طور پر مانا جا رہا ہے اور اس کے پڑھنے والوں میں زیادہ تعداد خواتین کی ہے۔ 8 مارچ کو عالمی سطح پر خواتین کا دن تسلیم کیا گیا ہے لہذا ہم نے اس شمارے میں اس حوالے کو بھی مد نظر رکھا ہے۔ تو آئیے مزید تراکیب بناتے ہوئے ہر فن مولا اور اپنی اپنی فیلڈ میں کامیاب خواتین کو خراج تحسین پیش کریں اور ان کے کارناموں پر فخر کریں کیونکہ

‘وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ’  
اس شمارے کو ترتیب دینے میں ہماری ٹیم کی شب و روز کی کاوشیں کس حد تک آپ کے معیار پر پوری اتری یہ بتانا نہ بھولے گا۔

سرورق اینیورسری اسپیشل

ایڈیٹر  
شاہین ملک

ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd، 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



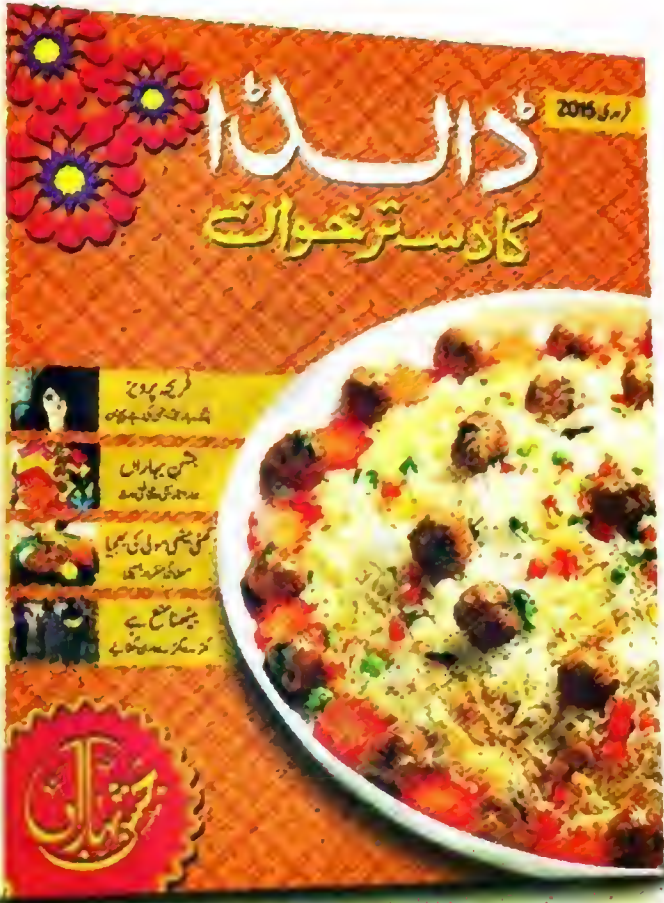
ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہائیکورٹ ڈی مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔





تبصرہ پسند آیا۔ جیلانی بانو کا افسانہ یہ کون ہنسا اور ڈاکٹر زہت عباسی کی غزل بہت خوبصورت تھی۔ رسالہ تو پورا ہی لا جواب ہے۔  
اللہ کرے زور قلم اور زیادہ! ظلمی ناہیدہ... مظفر گڑھ

### نئے پیٹرن کو خوش آمدید

جشن بہاراں یعنی فروری 2015 کے شمارے میں کی گئی تبدیلیاں نگاہوں کو اچھی لگ رہی ہیں۔ ایک فوڈ میگزین میں کن کن مضامین اور موضوعات کا احاطہ کرنا چاہئے آپ کی ٹیم خوب جانتی ہے۔ آئندہ بھی کوشش کیجئے کہ ایسے ہی دلچسپ انداز سے رسالے کو سچا سناورا جائے۔ رخ زبیا، گھرداری، کھانے صحت کے خزانے اور ریسپیجز بہت جاندار اور دلچسپ سلسلے ہیں۔ کیا یہ نیا پیٹرن آئندہ بھی دیکھنے کو ملے گا۔ علیزہ ہاشم... فیصل آباد

### شیف اور ڈاکٹر کے انٹرویوز پسند آئے

شیف مصطفیٰ کو ہم نے ڈالڈا کادسترخوان کے پلیٹ فارم ہی سے جانا مگر ان کی باتیں خوبصورت تھیں۔ ڈاکٹر ناجیہ کا انٹرویو اچھا لگا۔ معلوماتی تھا اور نوجوان بچوں کے چہروں اور جلدی مسائل پر انہوں نے دلچسپ معلومات مہیا کی۔ ایسے انٹرویوز کم کم شائع ہوتے ہیں مگر جب بھی ہوتے ہیں پڑھ کر علم میں اضافہ ہوتا ہے۔ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ شمع پرویز... لاہور

### ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔  
(ادارہ)

ڈالڈا کادسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوں مجھے فریگور اور کمرہ میں سلین کی بیک سے متعلق ٹوئٹے بہت اچھے لگے۔ گھرداری کے مضامین میں فریج کی عمر بڑھانے سے متعلق بدلیات بہت کارآمد رہیں۔ ریسپیجز میں تل والا کڑا ہی گوشت اچھا لگ رہا ہے۔ علیہ یوسف... دادو

### بہار آئی کہ ڈالڈا آیا

جشن بہاراں کے دلکش اور معلوماتی مضامین کا احاطہ کرتے ہوئے ڈالڈا کادسترخوان کی بدلی ہوئی شکل ہوا کے تازہ جھونکے کی مانند لگی۔ ریسپیجز اور مضامین کا توازن بہت خوبصورت ہے۔ مصالحے بھی جڑی بوٹیاں بھی، زیتون، ناریل اور گھیکوار اچھے لگے۔ دلچسپ مضامین میں بیٹھنا منع ہے، نشورول کرافٹ، سوشل نیٹ ورک ویب سائٹس اور بوگن ویلیا اچھے مضامین ہیں۔ شازیہ عزیز... سکھر

### ریستوران ریویو اچھا لگا

لاہور کا ریستوران آرامش کچن اپنے انداز کی خوبصورت جگہ ہوگی۔ آپ کے لکھنے کا انداز بھی جداگانہ ہے۔  
روبینہ لیاقت... روہڑی

### شیف مصطفیٰ کی باتیں لا جواب تھیں

ایک زمانہ ہوا، ہم بھی کراچی کے باسی تھے کبھی رنگون والا میں شیف مصطفیٰ نے ہمیں آئینڈیک بنانا سکھایا تھا آپ نے اک طویل عرصے بعد ہمیں ہمارے ٹیچر سے ملوایا۔ شکر یہ ڈالڈا! میں یہ شمارہ جب تک ممکن ہوا محفوظ رکھوں گی۔ ریسپیجز میں سبزی کوفتہ تہاری اچھی ڈش لگ رہی ہے۔ سندھی کڑھی بھی خوب ہے۔  
صائمہ شیخ... میانوالی

### ڈالڈا ایڈوائزری کے ٹوئٹے توجہ طلب ہیں

ایک شاندار ٹپ جس کا مدتوں سے مجھے انتظار تھا کہ اگر کریم موجود نہ ہو تو کافی پاؤڈر کو کیسے پھینکا جائے آپ نے مجھے ایک بڑی الجھن سے نجات دلادی۔ پیٹرولیم جیلی کو تو میں نے اکثر سردیوں کے موسم میں دروازوں سے آنے والی آوازوں کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا ہے واللہ جواب نہیں آپ کے ٹوئٹوں کا۔  
نجمہ منظور... ملتان

### افسانہ اور غزلیں اچھی لگیں

کتب کے تعارفی سلسلے میں شام شعر یاراں اور جیسا میں نے دیکھا پر

### نیا نیا سا شمارہ لگا

جنوری کے بعد آپ نے فروری میں بھی ہمیں خوبصورت ٹریٹ دی۔ سرورق پر رنگ لگا۔ بہار کا پہلو چونکا دینے کے لئے کافی تھا۔ مضامین کا انتخاب بھی ٹھیک ٹھاک تھا۔ جشن بہاراں سے متعلق مضامین خوب تھے۔ ہمیں فریج پرویز کے انٹرویو نے بہت متاثر کیا۔ جشن بہاراں کی سوغاتیں بہت دلچسپ تھیں۔ کھانے صحت کے خزانے میں صفحات تبدیلی کے ساتھ بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ آپ نے ناریل، زیتون، گھیکوار اور مصالحوں پر خاصے معلوماتی مضامین شائع کئے ہیں۔  
یاسمین خان... حیدرآباد

### پچانا مشکل تھا مگر پچانا گیا

سرورق سے کوئی اور سا جریدہ لگا مگر پلٹ کے دیکھا تو اپنا ہی ڈالڈا تھا۔ کیا غضب کے رنگ سجائے ہیں سرورق پر۔ فریج پرویز، ڈراماٹو جیسٹ ناجیہ اشرف، 20 منٹ کا سن باتھ، فریج کی عمر، فرش کا انتخاب اور دل آویز چوٹیاں بہت زبردست مضامین تھے۔ توقع ہے کہ آئندہ بھی ایسے ہی معلوماتی مضامین ڈالڈا کادسترخوان کی زینت بنیں گے۔  
رونی طلعت... کوٹری

### اسپاںسی چیز یک بھلا لگا

آپ نے کھانوں کی تراکیب کے صفحات میں تبدیلی کر کے ایک خوبصورت تجربہ کیا ہے۔ اس ضمن میں اسپاںسی چیز یک کا حوالہ دیتی چلوں کہ اسے بنانا مشکل لگا جب بنالیا تو چند سیکنڈ میں دوسرے کی فرمائش بھی ہوگئی۔ میں سمجھتی ہوں کہ میں نے ڈالڈا کادسترخوان کو اچھی طرح پڑھا اور Follow کیا جب ہی تو یک اچھا بن گیا۔  
شائستہ گلزار... رحیم یار خان

### ہیش براؤن پوٹینو ایک نئی ترکیب

کم از کم ہمارے لئے تو یہ ایک نئی چیز تھی جسے اسٹیکس اور بچوں کے لچ بکس کے لئے بنایا جاسکتا ہے۔ سر کے والی کریمش کا پلٹیر بہت دلکش ہے۔ اسی طرح ہمارے بچوں کو ولفرفرائیڈ چکن کی تصویر بہت بھائی۔ اس بار ویک اینڈ پر اسے بناؤں گی۔ باقی رسالہ بہترین ہے۔  
آمنہ سعید... ٹنڈو جام

### کوئٹگ اور گھرداری کے ٹپس اچھے ہیں

گلدشتہ ماہ میرا خط شاید تاخیر سے ملا ہو اسی لئے فون پر اپنی رائے لکھوا رہی



## 23 مارچ

## یوم قرار داد پاکستان

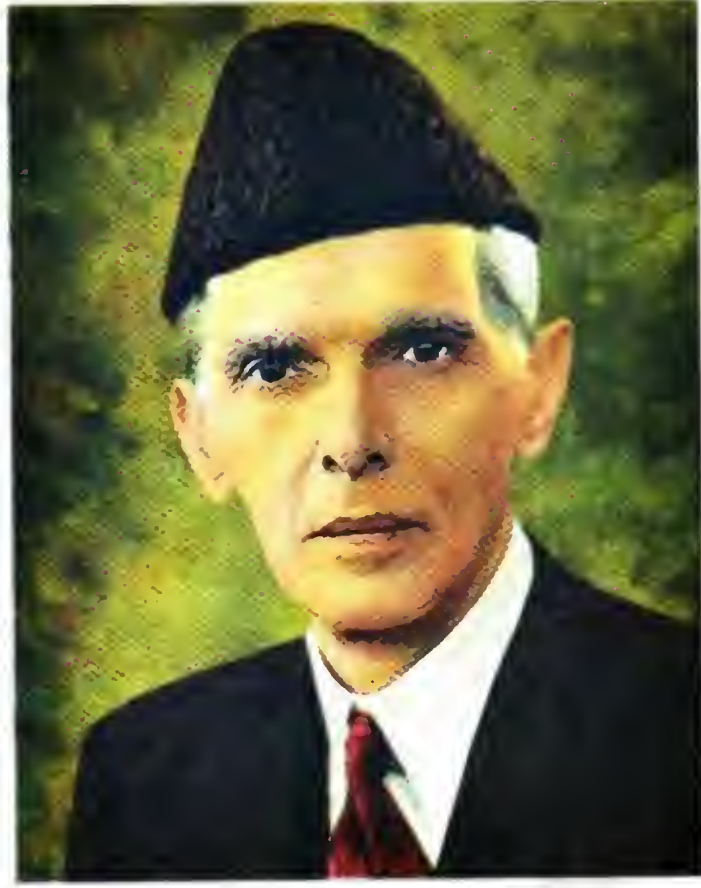
## ہمارا تاریخی نشان خیر... مینار پاکستان

شروع میں مینار دفاعی ضرورت کے لئے بنے تھے۔ پھر ان کی حیثیت علامتی ہو گئی۔ اس کے بعد یہ دین کے ستون پر نشان خیر کے طور پر بنائے جانے لگے۔ ہمارا مینار پاکستان بھی نظریاتی دفاع کی ضرورت، تحریک آزادی کی علامت، دین کی سرفرازی کا گہوارہ اور ہماری تاریخ کا نشان خیر ہے۔ مینار پاکستان آج بھی جاہ و حشمت کی علامت بنے دھرتی پر موجود ہے۔ مینار پاکستان ایک قومی یادگار ہے جسے عین اسی جگہ تعمیر کیا گیا ہے جہاں 23 مارچ 1940ء میں قائد اعظم محمد علی جناح کی صدارت میں منعقدہ آل انڈیا مسلم لیگ کے اجلاس میں تاریخی قرارداد پاکستان منظور ہوئی۔ اسے یادگار پاکستان بھی کہا جاتا ہے۔ اسی جگہ کو اس وقت منو پارک کہتے تھے جو کہ سلطنت برطانیہ کا حصہ تھی۔ مینار پاکستان 118 میٹر رقبے پر محیط ہے، مینار کی بلندی 196 فٹ اور مینار کے اوپر جانے کے لئے 324 سیڑھیاں ہیں جبکہ اس کے علاوہ یہاں پر جدید لفٹ بھی نصب کی گئی ہے۔ مینار پاکستان کی پہلی سیڑھی پر قرارداد پاکستان کی تاریخ 23 مارچ 1940ء لکھی ہوئی ہے۔ مینار پاکستان کی دوسری اور تیسری منزل کے درمیان فاصلہ بہت زیادہ ہے۔ مینار کا چھلا حصہ پھول کی پتیوں سے مشابہت رکھتا ہے اس کی سنگ مرمر کی دیواروں پر قرآنی آیات، محمد علی جناح اور علامہ اقبال کے اقوال اور مسلمانوں کی آزادی کی مختصر تاریخ کندہ ہے۔ اس کے علاوہ قرارداد پاکستان کا مکمل متن بھی اردو اور بنگالی دونوں زبانوں میں اس کی دیواروں پر کندہ کیا گیا ہے۔ مینار پاکستان کے احاطے میں پاکستان کے قومی ترانے کے خالق حفیظ جالندھری کا مزار بھی ہے۔ مینار کے اطراف خوبصورت سبزہ زار، فوارے، راہداریاں اور ایک جھیل بھی موجود ہے۔ بہر حال اس پر شکوہ عمارت کا کہیں کوئی مافی نہیں ملتا۔ ہم اس مینار کی سرفرازی کی قیمت ادا نہیں کر سکتے۔ آزادی اور علیحدہ وطن کے لئے ہماری دعائیں صرف سات سال کی قلیل مدت میں قبول ہوئی تھیں مگر کچھ اور دعائیں جو ہم نے مانگی تھیں ان پر تو دہائیاں بیت گئیں۔ ان دعاؤں میں سرفہرست دعائے کشمیر ہے جس کے لئے اٹھے ہوئے دو ہاتھوں میں سے ایک ہاتھ انجانی سی لڑائی لڑ رہا ہے۔ آج وطن عزیز دہشت گردی کی لپیٹ میں ہے، یوم قرار داد پاکستان کے اس تاریخی حیثیت والے روز دعا کیجئے کہ ہماری صفوں میں اتحاد رہے۔ ہم فرقہ پرستی اور اشتہاء پسندی کے عفریت سے نکلنے میں کامیاب ہوں۔ ہمارے بچے ہمارے کل کی امیدیں مستقبل کے رہنما، ہماری معصوم اولادیں اس وطن کو پھلتا پھولتا دیکھیں کہ پاکستان ہم سب کی مان ہے، فخر ہے اور جائے امان ہے، اللہ تبارک و تعالیٰ اس کی ہر آن حفاظت کرے (آمین)



# بانی پاکستان قائد اعظم کے محبوب ہل اسٹیشن

23 مارچ یوم قرارداد پاکستان جب آتا ہے امید کی ایک شمع روشن ہو جاتی ہے۔ جس آزاد مملکت کا خواب دیکھا گیا تھا اور نئے آرزوؤں کا مسکن بنایا گیا وہ لاکھوں مسلمانوں کی قربانیوں کے بعد وجود میں آیا۔ قائد اعظم اور پاکستان ایک تصویر کے دو رخ ہیں لڑی میں پروئے ہوئے دو موتی ہیں۔ قائد کو ہم بطور مدبر، ماہر قانون اور سیاستدان کی حیثیت سے جانتے ہیں لیکن ہم میں سے سے قارئین قائد اعظم کے حس لطیف اور تفریحی سرگرمیوں سے ناواقف ہیں آئیے ڈالڈا کادسترخوان کے ان صفحات کی مدد سے کے پسندیدہ تفریحی مقامات کی سیر ہم سب بھی مل جل کر کریں۔



قائد اعظم کو پہاڑی مقام پسند تھے خواہ وہ لندن کے ہوں، ممبئی، بھوپال، سری نگر، شملہ، مری، کوئٹہ یا زیارت کے وہ ان سب جگہوں پر جاتے اور تصاویر بنواتے تھے۔ ممبئی کے مالابار ہل کا علاقہ شہر سے ہٹ کر ایک اونچے پلیٹ فارم پر واقع ہے۔ یہاں کی بارش دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ ٹاریل اور پام کے درختوں پر جموتے ہوئے پتے ایسا لگتا ہے جیسے تالیاں بجا رہے ہوں۔ لوگ چھتیاں تانے ادھر ادھر بھاگتے لگتے ہیں۔ بچے اور بھیل پوری بیچنے والے اپنی چلتی پھرتی دکانیں گھنٹے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔

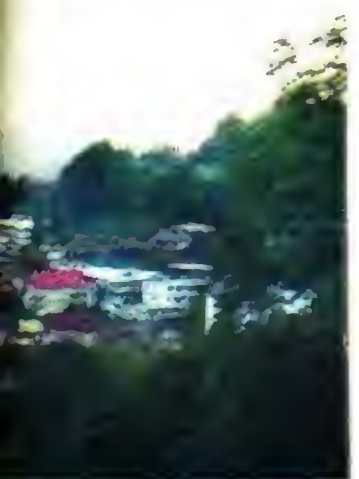
قائد اعظم کی ذاتی رہائش گاہ ماؤنٹ پلیزنٹ روڈ پر تھی۔ آج وہاں گہرے سناٹوں کا راج ہے۔ کراچی بھی ان کی پسندیدہ جگہ تھی یہیں وہ پیدا ہوئے اور ممبئی کی طرح یہاں بھی انہیں ساحلی علاقہ پسند تھا۔ ممبئی میں انہوں نے وکالت شروع کی تھی اور پھر اس حسین ملک پاکستان کو دنیا کے نقشے پر لانے کی خاطر انہوں نے اپنا سب کچھ قربان کر دیا۔ قائد اعظم کی بصیرت ہی کے طفیل ہمیں یہ وطن ملا جس میں پہاڑ، دریا، گلستان، تاریخی عمارات، قلعے، مساجد اور دریا کے ساتھ ساتھ چاروں موسموں کے پھل اور سبزیاں یہ سب نعمتیں میسر آئیں۔

سوات کا غان مری اور زیارت جیسے ہل اسٹیشنز قائد اعظم کو بہت بھاتے تھے۔ زیارت سطح سمندر سے 8 ہزار فٹ کی بلندی پر واقع ہے اس لئے موسم گرما میں بھی یہ پر فضا مقام ہر وقت سرد رہتا ہے۔ سالہا سال سے صنوبر کے سیکڑوں درخت یہاں تقسیم کے لئے خاموش ایستادہ ہیں کہ یہاں 20 ویں صدی کے عظیم رہنما کے سانسوں کی مہک رچی بسی ہے۔

تقسیم ہند سے قبل متحدہ پنجاب کے امراء و رؤسا کے لئے شملہ اور مری پسندیدہ تفریحی جگہیں تھیں۔ یہاں کی آب و ہوا برطانیہ جیسی تھی۔ شملہ میں بھی آپ کو



ملکہ کوہسار مری سے مشابہت رکھنے والی مال روڈ اور اونچی نیچی راہیں ملتی ہیں۔ چندی گڑھ سے بس کے ذریعے کالکاسٹیشن چلے اور یہاں سے شملہ دیکھئے جہاں ہندوستان کی چند بہت خوبصورت فلمیں پکچر انز ہوئیں ان میں ویزارا اور کشمیر کی کلی وغیرہ تو ہمیں بھی یاد ہیں۔ برصغیر کے اس جنت ارضی کو دور سے دیکھنے کا لطف لینا ہو تو فلمیں دیکھئے درنہ جیتی جاگتی سرزمین سیاہوں کو خوش آمدید کہتی ہے۔ تقسیم ہند کے موقع پر شملہ کانفرنس تاریخ کے ایک اہم باب کے طور پر یاد رکھی جائے گی۔ کے ایچ خورشید کی تصنیف ”قائد اعظم کی یادیں“ میں یہ رقم ہے کہ مسٹر جناح سیدل ہوٹل کے سوئٹ نمبر ۸۱۲ میں ٹھہرے ہوئے تھے۔ یہ ان کا مخصوص کمرہ تھا۔ وہ جب بھی شملہ آتے یہیں قیام کرتے۔ اس ہوٹل میں ہندوستان کے امیر کبیر لوگوں کے علاوہ راجے مہاراجے وائسرائے اور مجلس





## ڈالدا سن فلاور آئل



جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیش جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ میں تیار کئے گئے کھانے غیر ضروری چکنائی سے پاک ہوتے ہیں اب ہم پسندیدہ روایتی کھانوں کا انتخاب کریں یا دیس دیس کے کھانوں سے دستبردار بنیں ڈالدا سن فلاور آئل اور ہیلتھ شیلڈ کا تحفظ گھر بھر کی صحت کے لیے آئی۔ ایسی زندگی میں قدم رکھیں جہاں بے شمار خوشیاں ہماری منتظر

تکالیف جیسی کیفیات سے تحفظ کے لئے موثر ہیں۔ ان کے ہمراہ اضافی وٹامن E اور D، A قبل از وقت سن رسیدگی بلند فشار خون، کینسر کی کئی اقسام جیسے مہلک مسائل سے حفاظت فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں ساتھ ہی آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے مفید ہیں۔

بہتر صحت کے حصول میں سرگرداں بیشتر افراد وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف نظر آتے ہیں لیکن اکثر خاطر خواہ نتائج حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس صورتحال کی دیگر وجوہات کے علاوہ بڑی وجہ ذاتی معلومات یا گھروالوں اور دوست احباب کے مشوروں پر مبنی ایسا ڈائیٹ پلان بھی ہو سکتا ہے جو کہ جسم کو ضروری غذائیت کی فراہمی کے راستے میں حائل ہو جائے۔ اس قسم کے ڈائیٹ پلانز پر عمل کرنے والے افراد وزن کم کرنے میں کامیابی حاصل کر بھی لیں تو دوسری جانب ضروری غذائیت کی کمی ان کی صحت کا کردار دہی اور حتیٰ کہ مزاج پر بھی انتہائی منفی اثرات مرتب کرنے کا موجب ہو سکتی ہے یا پھر غالب امکان ہے کہ ایک دن ایسا بھی آئے کہ جب بہتر

صحت کے حصول کو بالائے طاق رکھ دیا جائے اور معیار اور مقدار کو نظر انداز کرتے ہوئے جو چاہیں جب اور جتنا چاہیں کھائیں کی ڈگر اختیار کر لی جائے۔ لہذا متوازن خوراک اور متحرک طرز زندگی کے اصول کو اپنانا دانشمندی ہے ساتھ ہی خورد و نوش میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء کا خالص اور معیاری ہونا اولین شرط ہے۔

ڈالدا سن فلاور آئل ڈالدا کی انٹرنیشنل نیکینا لوجی، برہا برس پر محیط مہارت اور جدید لواہز و رب نیکینا لوجی کی بدولت کھانوں میں کم

ڈالدا معیار کی علامت، صارفین کے لئے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں وقت اور صحت کی بدلتی ہوئی ضروریات سے ہم آہنگ اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات کی تیاری اور باسہولت فراہمی کے حوالے سے نسل در نسل ماؤں کا پسندیدہ برانڈ رہا ہے۔ ہماری زندگی میں ڈالدا کی اہمیت ہمیں تک محدود نہیں ہے بلکہ حفظان صحت، غذا اور غذائیت اور امور خانہ داری جیسے اہم موضوعات پر معلومات کی فراہمی کے لئے ڈالدا کا دسترخوان پسندیدہ جریہ شمار کیا جاتا ہے۔ اس میں انواع و اقسام کے جدید اور روایتی کھانوں کی ترکیب، معلوماتی مضامین، آسان اور کامیاب گھرداری کی تربیت کے ضمن میں مفید نہیں، معروف سلسلے ہیں۔ اسی طرح کلاسیکی ادب، ممتاز شعراء کا منتخب کلام، سیر و سیاحت، شہرنامے اور انٹرویوز اسے مکمل فیملی میگزین بناتے ہیں۔ گھر کے تمام افراد کی دلچسپی کا محور یہ ماہنامہ بڑی تعداد میں ہر عمر اور شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین میں بھی مقبول ہے۔ قارئین کی بڑی تعداد معلومات کے حصول، بہتر طرز زندگی کے اصول اور مزید ارٹیکل اور غیر ملکی کھانوں کی ترکیب سے مستفید ہوتی ہے۔ ماما بھرے ان پر خلوص سلسلوں میں ڈالدا سن فلاور صحت اور لذت کی دنیا میں صبح کی تازگی اور روشنی کی دہائی کرن کی مانند ہے جس نے گھر کے ہر فرد کی زندگی میں صحت کے اصول اجالے بکھیر دیئے ہیں۔ اس میں موجود ضروری فیشی ایسڈز جنہیں اومیگا فیش بھی کہا جاتا ہے صحت کے لئے ناگزیر ہیں۔ اومیگا-3 اور اومیگا-6 صحت کی حفاظت اور جسمانی نشوونما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں لہذا ان کے حصول کے لئے ہماری روزمرہ خوراک میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہونا ضروری ہیں جو کہ دن بھر کے کھانوں کا حصہ ہو۔ یہ دماغی نشوونما اور کارکردگی، امراض قلب سے بچاؤ، ڈپریشن اور جوڑوں کی





# عالمی یومِ خواتین

وجودِ زن سے ہے تصویرِ کائنات میں رنگ۔۔۔

قادرِ مطلق نے اس حسین کائنات میں دلکشی کے انمول رنگ بھرنے کے لئے جس  
ہستی کا انتخاب کیا وہ عورت ہے۔

وہ معتبر ہستی جو اپنی ذات سے منسلک ہر رشتے کی عظمت کی سند ہے۔

ماں کے روپ میں شفقت

بہن کے روپ میں محبت

بہٹی کے روپ میں رحمت

اور

بیوی کے روپ میں خدمت و اطاعت

یہی نہیں بلکہ عورت کی زندگی کا ہر دور اور ہر روپ ایثار و قربانی، مہر و وفا اور  
خدمت و محبت کے لازوال جذبوں سے سرشار ہے۔ گھر کو گہرا نہ بنانے اور بچوں کی  
دل و جان سے تربیت کر کے ان کو معاشرے کا ذمہ دار فرد بنانے کا سہرا عورت ہی  
کے سر ہے۔

تو آئیے 8 مارچ 2015 کو عالمی یومِ خواتین کے موقع پر عورت کے ہر روپ اور  
بے مثال خدمات کو خراجِ تحسین پیش کریں۔



یومِ خواتین پر **دالدا** کا پیام، تمام خواتین کو سلام  
عالمی یومِ خواتین مبارک

**Dalda**

WWW.PAKSOCIETY.COM







# یوم خواتین...

## صنفي مساوات کا عالمی دن

پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ کہا جاتا ہے۔ یوں تو دنیا بھر میں صنف کی بنیاد پر عورتوں کے ساتھ متعصبانہ سلوک روا رکھا جاتا ہے لیکن پاکستان میں طبقہ زیریں میں یہ رویہ وبا کی صورت میں موجود ہے۔ مرد سکرانوں کی طرح عورتوں کو اپنا پابند کرتے ہیں ان کے فیصلوں سے نظام چلتے ہیں خواہ وہ تجارتی و کاروباری امور ہوں یا گھریلو وہی با اختیار کہلاتے ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ صنفی امتیاز ختم کئے بغیر کوئی قوم ترقی نہیں کر سکتی۔ عورت بھی خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتی ہو معاشی بقاء اور جذباتی آسودگی چاہتی ہے۔ وہ غیر محفوظ بھی ہے اور قابل رحم بھی۔ تاہم ہر شعبے میں استحصال اور حق تلفی کا شکار ہوتی ہے۔ پاکستان میں تو پارلیمنٹ میں بیچنے والی خواتین بھی پارٹیوں کے فیصلوں اور مافیا کے ضابطوں کا شکار ہوئی ہیں مگر یہ بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑ سکیں۔

### 8 مارچ کا تاریخی پس منظر

امریکہ کے شہر نیو یارک میں ملازمت پر خواتین نے پہلی بار بڑی تعداد میں جلوس نکالا۔ وہ اپنی تنخواہوں سے مطمئن نہیں تھیں اس جلوس کو حکومتی مشینری نے گھڑسوار دستوں سے کچل کر رکھ دیا۔ کئی سو خواتین نے اپنی جان سے ہاتھ دھوئے زخموں کے وار سے مگر تحریک کی داغ بیل نسائی شعور کے ادراک کی وجہ سے تاریخ کے ورقوں پر کندہ ہو گئی۔ آج بھی دنیا بھر کی ترقی پسند خوشحال محنت کش اور غریب ہر طرح کی خواتین اس Cause کو آگے بڑھانے کے لئے ریلیاں نکالتی ہیں، سینما، مذاکروں، ڈراموں اور دیگر فنون کی مدد سے عزت نفس اور اعتماد کے لئے لڑی جانے والی جنگ کی منظر کشی کرتی ہیں۔

### تو نشان عزم عالی شان

پاکستان کے شہر فیصل آباد سے تعلق رکھنے والی **ربیعہ فریدی** کو اقوام متحدہ کی جانب سے Youth Courage Awards 2014 سے نوازا گیا۔ اس کے ساتھ ہی انہیں



Globel Youth Ambassador for Education نامزد کیا گیا۔ انہوں نے اقوام متحدہ کے Forum پر پاکستانی خواتین کے شاندار کردار کو سراہا۔ ان کا کہنا تھا کہ پاکستانی خواتین اپنی بہتری اور ترقی کے لئے کئی محاذوں پر جنگ لڑ رہی ہیں۔



• **ملیحہ لودھی** معروف پاکستانی سفارتکار اور پاکستانی ہائی کمشنر رہی ہیں اور امریکہ میں سفارتی امور نبھانے کے بعد انہیں اقوام متحدہ میں پاکستان کی مستقل مندوب تعینات کیا گیا۔



• **عاصمہ جہانگیر** ہر صنف کے انسانی حقوق کے لئے آواز بلند کرتی چلی آئی ہیں۔ حال ہی میں سوئیڈن کی حکومت نے انہیں Right livelihood Award دیا۔

• پاکستان کی حالیہ حکمران جماعت (ن لیگ) کی ماروی میمن نے عورتوں پر ہونے والے گھریلو تشدد پر سول سوسائٹی این جی اوز اور حقوق نسواں کی تنظیموں کے ساتھ مل کر اسمبلیوں میں پاس ہونے والے قوانین پر عملدرآمد کرایا۔



• **حسینہ سید پشاور** میں 150 مرد پراسیکیوٹرز میں سے واحد خاتون وکیل استعفا دے دی ہیں۔ آپ نے ڈالڈا کا دسترخوان سے ہونے والی ایک گفتگو میں معاشرے کے روایتی تصور کے برعکس ایک عام خاتون کے تعمیری مقاصد کی تکمیل کے لئے جدوجہد کا میاں بنی ہیں۔

• **حسینہ** نے ایک قدامت پسند گھرانے کی روایات کے خلاف قانون کی پڑھائی کرنے کا ارادہ ظاہر کیا تو سب سے پہلے گھر والوں کی مخالفت کا سامنا کرنا پڑا لیکن انہیں اپنے روشن خیال بھائی کی حمایت کی وجہ سے اپنے والد سے ڈگری تک پڑھائی جاری رکھنے کی اجازت مل گئی۔ پولیس اور پراسیکیوٹرز کے شعبوں میں پڑھی لکھی عورتوں کا تناسب بہت ہی کم ہے البتہ معاشرے میں دھیرے دھیرے ان کی موجودگی کو قبول کیا جا رہا ہے۔ حسینہ اپنے خاندان کی پہلی لڑکی ہیں جنہوں نے تعلیم حاصل کی ہے۔



• **طاہرہ یعسوب** کو گلگت بلتستان کی پہلی خاتون پولیس سپرنٹنڈنٹ کی ذمہ داریاں سونپی گئیں۔ ٹریفک پولیس آفیسر کی حیثیت سے طاہرہ نے کئی خواتین ڈرائیورز کو ڈرائیونگ کی بنیادی تربیت دی ہے۔ آپ پاکستان اور اقوام متحدہ کے Peace Keeping Mission میں دوبار حصہ بھی لے چکی ہیں۔

• **ماریہ طوریک** وزیر اس وقت پاکستان کی نمبر ایک اسکواش کی کھلاڑی ہیں۔ جنوبی کوریا میں منعقد ہونے والی ایشین گیمز میں پاکستانی دستے میں شامل طوریک وزیر نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ آپ کا کہنا ہے کہ میں نے ابتداء میں لڑکوں کی طرح کے



لباس اور حلیے کے ساتھ ویٹ لفٹنگ کی اور اپنی عمر کے لڑکوں کو متعدد ٹورنامنٹس میں شکست دی تاہم بعد میں والد کے کہنے پر اسکواش کھیلی۔ پاکستان آہستہ آہستہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ ہوتے ہیں جو منطق سے بات کرتے اور ہم منطق کو رد کرنے والوں کے درمیان رہ کر اپنی شناخت قائم کر رہے ہیں۔

ان تمام عورتوں اور بچیوں کی زندگی میں بے یقینی اور ناکامی کا خوف باقی نہیں رہا ہے۔ نئی دنیا کی وسعتیں بانٹیں پھیلائے اپنی آغوش میں سمیٹ لینے کو ہمک رہی ہیں۔

### آج کا پاکستان ملالہ کا پاکستان ہے

سوات کی ایک ایسی نوعمر بچی جسے شدت پسندوں نے گولیوں کا نشانہ بنایا اور چاہا کہ وہ لڑکیوں کی تعلیم کے حق میں آواز نہ بلند کرے لیکن شاید یہی وقت تھا جب خدا نے ملالہ کی صورت میں دنیا کو پاکستان کا روشن چہرہ دکھایا۔ 2014ء میں ملالہ کو انس کا نوبل انعام دیا گیا۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



## باعث فخر ہیں ہماری خواتین

ہماری خواتین خاندانی اور گھریلو معاملات کے ساتھ ساتھ ریاست اور مملکت کے نظم و نسق میں برابر کا حصہ طلب کر رہی ہے یعنی ایسی سلطنت جس پر مرد ہزار ہا برس سے بلا شرکت غیرے حکومت کر رہے تھے اب ان کے ہاتھ سے نکل رہی ہے۔ برصغیر کی عورتوں نے سائنس، ٹیکنالوجی، فنون لطیفہ، ادب اور دیگر تعلیمی ہنرمندوں میں خود کو منوالیا ہے۔ تاہم یہ جدوجہد ہنوز جاری ہے۔



سمین شاہد

پبلک ایڈمنسٹریشن میں اعلیٰ نمبر لینے پر سمین شاہد کو ہارورڈ یونیورسٹی نے 2009ء میں OFID اسکالرشپ سے نوازا تھا۔



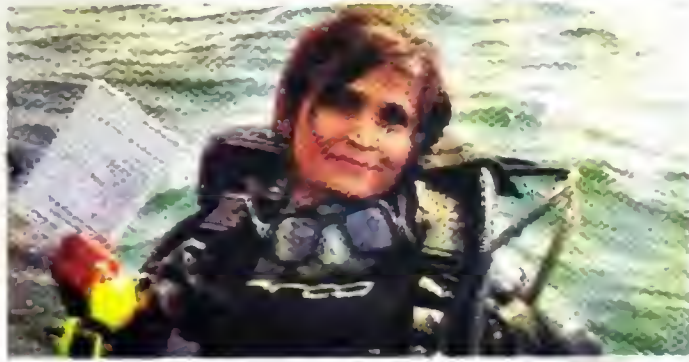
نومیرہ سلیم

آپ پہلی خلاباز پاکستانی خاتون ہیں۔ 2006ء میں خلائی سفر کرنے کے اعزاز کے ساتھ ساتھ آپ شعبہ تدْرِیس سے بھی وابستہ رہی ہیں۔



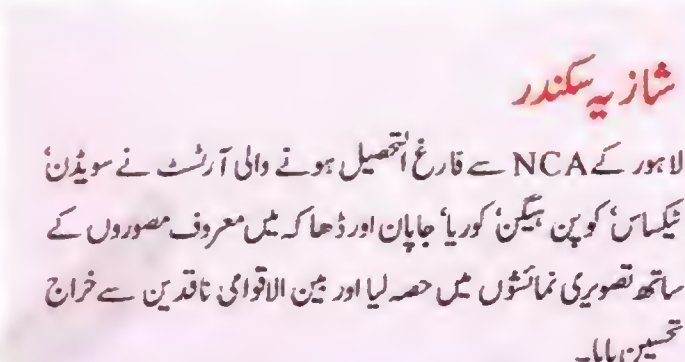
عائشہ فاروق

پہلی پاکستانی خاتون ہیں جنہوں نے فائٹر پائلٹ کے شعبے کو چنا اور نمایاں کارکردگی کے ساتھ پاکستان ایئر فورس میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ 26 سالہ عائشہ کا تعلق مغربی پنجاب کے شہر بہاولپور سے ہے۔



روشین خان

آپ پہلی خاتون تیراک ہیں جو زیر آب غوطہ خوری میں کمال کی مہارت رکھتی ہیں اور بین الاقوامی کھیلوں کے مقابلے میں پاکستان کے ایج کو بہتر بنانے کی خواہاں ہیں۔



شازیہ سکندر

لاہور کے NCA سے فارغ التحصیل ہونے والی آرٹسٹ نے سویڈن، نیگاس، کوپن ہیگن، کوریا، جاپان اور ڈھاکہ میں معروف مصوروں کے ساتھ تصویری نمائشوں میں حصہ لیا اور بین الاقوامی ناقدین سے خراج تحسین پایا۔



پروین سعید

صحافت میں ماسٹرز کرنے کے بعد سماجی و فلاحی مقاصد کے لئے زندگی وقف کر دینے والی اس ہمدرد خاتون کی عظمت کو سلام پیش کیجئے کہ جو اس ہوش ربامہنگائی کے دور میں بھی کراچی کے پسماندہ علاقے کورنگی میں 5 روپے میں پیٹ بھر کے کھانا مہیا کر رہی ہیں۔ سینکڑوں افراد دن میں دو وقت سستا کھانا پروین کے اپنا گھر سے حاصل کر رہے ہیں۔ مزدور طبقے کے لئے جسم و جان کا رشتہ استوار رکھنے میں اس خاتون کا کردار کبھی نہیں بھلا یا جاسکتا۔



نائرہ خان

2011ء میں آپ کو امریکہ میں Prince Clause ایوارڈ دیا گیا۔ انٹالیشن آرٹ میں پاکستان کا بہترین تصویر پیش کرنے والی آپ پہلی آرٹسٹ قرار پائیں۔



مہک گل

صرف 6 برس کی عمر میں شطرنج کھیلنا شروع کر دیا اب ان کی عمر 13 برس ہے اور وہ پاکستان کی لیڈنگ شطرنج کی کھلاڑی ہیں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM





# نام میں کیا رکھا ہے؟

بہت کچھ، ہماری پہچان، ہمارا حوالہ اور ہماری چاہت بھی

میں ہم نے کراچی، لاہور اور اسلام آباد کی چند سماجی و سیاسی شخصیات سے ایک پرانا سوال کیا ہے کہ آپ کا نام بدلا یا نہیں تو کیوں؟

ایک پرانا گھسا پٹا سوال اپنے اندر آج بھی اتنی ہی اہمیت رکھتا ہے کہ شادی کے بعد عورت کو اپنا نام تبدیل کر لینا چاہئے یا اپنے ذاتی حوالے ہی کو معتبر سمجھتے رہنا چاہئے؟ نام ہماری شناخت ہے۔ ولدیت ہماری پہچان مکمل کرتی ہے اور نکاح کے بعد عورت مرد کا لباس بن کر ایک محفوظ پناہ گاہ میں آ جاتی ہے۔

## سائرہ شہروز (اداکارہ و ماڈل)



”میں نے تو شادی ہوتے ہی خود کو شہروز کے حوالے سے سوچا اور ان کے نام سے اپنی شخصیت کو مکمل جانا۔ یہ میری چاہت کا اظہار تو ہے ہی اور میرے اعتماد کا سبب بھی ہے۔ ویسے ایک ولدیت کی شناخت جو پیدا ہوتے ہی آپ کو ملتی ہے شادی کے بعد ایک ہی لمحے میں تبدیل کرنا یا اضافہ کرنا آسان نہیں ہوتا اب تک میرے شناختی کارڈ اور پاسپورٹ پر سائرہ یوسف ہی درج ہے۔“

Feminist کی تحریک پرانی ہو چکی ہے کہ اب اس کا ذکر تاریخی حوالوں میں ملتا ہے۔ وہ محاذ جو برسوں پہلے جیتے جا چکے مگر اس کے برعکس ابھی تک ترقی پذیر ملکوں میں یہ طے نہ ہو سکا کہ عورت کی زندگی کا مصروف کیا ہے اور گھریباہر کی دنیا میں اس کی خدمات کا کتنا تناسب ہے۔ Victoria Ocampo نے دو مئز یونین کے تاریخی اجتماع میں کہا تھا ”عورتوں نے اپنے بارے میں ہمیشہ مردوں کی گواہی چاہی اب انہیں چاہئے کہ اب اپنی گواہی خود دیں“ اپنے اختیار کو استعمال کر کے شادی کے بعد شوہر کے نام کا اضافہ کریں یا نہیں اور اس کے لئے سسرال یا شوہر کی طرف سے دباؤ بالکل نہ ہو کیونکہ یہ کوئی ایسا بڑا سماجی مسئلہ نہیں کہ جس سے نسل انسانی کا اخلاق تباہ ہوتا ہو۔“ ذیل

## محترمہ شیریں رحمن (سیاستدان)



انگریزی صحافت سے اپنا کیریئر شروع کرنے والی اس مایہ ناز ہستی کی رائے میں ”نام ان خاندانوں میں ایٹھ بننے ہیں جہاں عورت سسرال یا مرد پر کلیتہً انحصار کرتی ہے یا وہ انجانے میں احساس دلاتا

چاہتی ہے کہ وہ اپنے شوہر اور اس کی فیملی سے بے انتہا محبت کرتی ہے“ کیا نام بدلے بغیر اس محبت کا اظہار نہیں ہو سکتا۔ شکر ہے کہ میرے شوہر اپنی ذات میں مکمل ہیں۔ انہیں کسی طرح کی غلط فہمی نہیں کہ میں ان سے محبت نہیں کرتی، اصل میں میرا نام ہی میرا مکمل تعارف ہو سکتا ہے۔“

## جگنو محسن (پبلشر اور صحافی)



”میرا نظریہ تو یہی ہے کہ نام کو اپنا مسئلہ نہیں بنانا چاہئے۔ جو خواتین برسوں سے روزگار اور معاشرے میں تبدیلی لانے والا کوئی خاص ہنر رکھتی ہیں اور شادی سے پہلے بھی اسی حیثیت میں کام کرتی چلی آ رہی ہیں وہ اپنا نام کیوں بدلیں۔ انہیں اسی پرانے اور اپنے پہلے سے بنائے ہوئے نام کے ساتھ زندگی کا نیا سفر شروع کرنا چاہئے۔ نام سے کوئی بڑی تبدیلی واقع نہیں ہو جاتی، میں بھی جگنو محسن ہوں سٹمپی صاحب کی بیوی ضرور ہوں۔ یہ رشتہ مجھے کتنا عزیز ہے اس کے لئے مجھے نام کے ساتھ اضافہ کرنا ضروری کیوں ہو؟ یہ بات میری سمجھ میں نہیں آتی۔“

## مینا ملک حسین (کالم نگار اور Lums کی ٹیچر)



”نام کا اضافہ کرنا آپ کی پہچان تو بناتی ہی ہے مگر یہ بچوں کی شخصیت پر بھی خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ میں شادی سے قبل مینا ملک کی حیثیت سے کام کر رہی تھی۔ شادی کے بعد اور پھر بچوں کی پیدائش کے بعد حسین صاحب کے نام

کے حوالے سے بہت سکون محسوس کرتی ہوں۔ بچوں کے نام کا آخری حصہ میں بھی ان کے والد حسین کا نام لگتا ہے میرے نام کے ساتھ بھی یہی نام ہے تو بچے اس تعلق میں خود کو ایک دوسرے سے وابستہ اور قریب محسوس کرتے ہیں جیسے ہم سب ایک لڑی میں پروئے ہوئے موتی ہوں۔“



## عروسہ ناز رانا (آرٹسٹ)

”یہ عورت کو اختیار دینا چاہئے کہ وہ شادی کے بعد اپنے نام کے ہمراہ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہے یا نہیں؟ میں Feminist تحریک سے متفق نہیں جبکہ میں نے عمر کا ابتدائی حصہ برطانیہ میں گزارا ہے وہاں تاریخی حوالوں سے ایسی مثالیں ملتی ہیں جہاں انگریز عورتیں بھی شادی کے بعد اپنے نام کے ساتھ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہیں اب یہ دنیا بھر میں ہونے لگا ہے۔ برصغیر ہندو پاک بھی ایک طویل عرصے تک برطانوی سامراج کے زیر تسلط رہے ہیں اپنا یہ نام بدلنے کی روایت قدیم تاریخی تسلسل ہے کوئی نئی بات یوں بھی نہیں۔ ہماری دادیوں نانوں نے بھی شوہروں کے حوالوں سے اپنا تعارف کرایا۔ بھی میں نے تو رانا صاحب کے نام کو اپنے نام کا حصہ بڑی خوشی سے بنایا ہے۔“





ہماری پیشہ ورانہ خدمات

میں لگن کا پہلو نظر آتا ہے

دیس پردیس کے چار ریسٹورانوں کی واحد

افسر تعلقات عامہ

یا سمین بانو ہمہ صفت شخصیت سے ملے

میزبانی اور مہمانداری کا جذبہ اور تعلقات عامہ کی افسری تہذیب و تمدن کی مشکلیں وضع کرتے ہیں۔ کھانے کو کس طرح تیار کرنا چاہئے؟ کیسے کھانا پیش کیا جانا چاہئے۔ اپنی ثقافت اور ذہنی ترقی کے ساتھ کھانوں کو جدید رجحان کے مطابق کیسے پیش کیا جائے۔ ہم ریسٹوران میں کھانا کھانے کیوں جاتے ہیں؟ اس سوال کا جواب عملی شکل اور آداب کے ساتھ یا سمین بانو دیتی ہیں۔

”آپ کی خصوصی مہارت پکانے میں ہے یا انتظامی امور میں؟“

”دونوں میں لوگ ہماری صلاحیتوں کے معترف ہیں۔ ہم نے یہاں شادیوں کی آؤٹ ڈور کیئرنگ کی تو اسلام آباد اور مری میں ہمارے مقابل کوئی نہیں تھا۔ یہاں ہم کائناتی نیشنل کھانے پیش کرنے کی روایت قائم کر چکے ہیں یہی وجہ ہے کہ انفرادی مہمانداری اور بڑے پیمانے پر ریسٹوران کی دعوتوں کے اہتمام میں ہمیں اور دیس پردیس کو بہت سراہا گیا ہے۔“

”ریسٹوران اور شادیوں کی کیئرنگ میں مہمان نوازی کی روایت اب بدل چکی ہے، بہت تخلیقی انداز اور جدت کے ساتھ کیئرنگ ہونے لگی ہے آپ دیس پردیس کے معیار کو کیسے قائم رکھے ہوئے ہیں؟“

”اس کا عملی مظاہرہ دیکھنے کے لئے آپ کو اسلام آباد میں واقع ہمارے ریسٹورانوں میں مہمان بننا ہوگا۔ بے شک جدید دور میں اخلاقی تجارتی اور مفاداتی حیثیت میں کیئرنگ کے رجحان بدل چکے ہیں۔ ہماری پیشہ ورانہ خدمات میں لگن کا پہلو مینیو سے لے کر پکانے اور پیشکش تک ہر مرحلے میں نظر آئے گا۔ اسی لئے تو ہماری انتظامیہ نے چار ریسٹورانوں میں ہماری خدمات کو تقسیم کیا ہے۔ ہم نے بھی اپنے ذاتی تشخص و وقار عزت نفس اور کام کرنے کے جذبے کے ساتھ کبھی سمجھوتہ نہیں کیا اور مختلف شعبوں میں اپنی خدمات پیش کرتے ہوئے بڑی عزت کمائی ہے۔“

دعوتیں ترتیب دیا کرتے تھے اسی لئے جب دیس پردیس میں یہ ملازمت منظر عام پر آئی تو ہم نے اسے ملازمت سے زیادہ خصوصی توجہ اور اپنی کلچر کی ایک خدمت سمجھ کر قبول کیا۔“

”کتنے عرصے سے آپ یہاں اپنی خدمات پیش

کر رہی ہیں؟“

”یہ چھٹا سال ہے اور دل سے کام کرتے ہوئے وقت کا پتا ہی نہیں چلا۔“





# REVLO



Revlon Flex.  
The New Range.

The best just got better.

f revlon in pakistan

DHAMIDI.COM





## ڈے کیئر مراکز

آنے والے وقت کی اہم ضرورت ہیں

وقت کا بہتر استعمال کرنے والی خاتون **مریم باجوہ** سے ملے

محترمہ مریم باجوہ ہادوق، خوش لباس، تعلیم یافتہ اور سلیبی ہوئی شخصیت رکھتی ہیں۔ انہوں نے اپنے صحافیانہ کیریئر کا آغاز مختلف لمبی جریوں اور ڈالڈا کا دسترخوان کی ادارتی رکن کی حیثیت سے کیا۔ آج کل وہ دارالحکومت اسلام آباد میں اپنے ڈے کیئر سے وابستہ ہیں۔ یومِ خواتین کے موقع پر ان سے ہونے والی مختصر گفتگو شائع کی جا رہی ہے۔

والدین ان کو بھی ہمارے پاس چھوڑ جاتے ہیں۔ ان کو ہم ہوم ورک کرائے کی سہولت بھی دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ان بچوں کو تازہ لچ بھی فراہم کیا جاتا ہے۔ ان کی عمر کے حساب سے ان کو مختلف ایکٹوٹیز بھی کرائی جاتی ہیں۔

**”آپ کے خیال میں خواتین کو اضافی آمدنی اور خوشحال مستقبل کے لئے ملازمت یا بزنس کرنا چاہئے؟“**

”اگرچہ میرا بزنس تو تب ہی چلے گا اگر خواتین زیادہ سے زیادہ ملازمت کریں گی لیکن میں پھر بھی خواتین کو یہی مشورہ دوں گی کہ ان کا گھر اور بچے ہی ان کی اولین ذمہ داری ہیں۔ اگر ان کے شوہر بخوبی اپنی ذمہ داری پوری کر رہے ہیں تو محض شوق یا وقت گزارنے کے لئے گھر اور بچے نہ چھوڑیں اگر ضروریات کو کچھ محدود کر لیا جائے اور مقابلے کی دوڑ سے بچا جائے تو بہت سی مائیں اپنے بچوں کے بچپن کے خوبصورت دنوں سے محظوظ ہو سکتی ہیں۔ دوسری صورت یہ ہے کہ بچے بڑے ہو جائیں تب مائیں کوئی جزوقتی ملازمت کرنا چاہیں تو کریں مگر گھر اور اپنے پیاروں سے رشتہ ہر دم ہر لمحے استوار رکھیں۔“

**”آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟“**

”میں نے کام کرنا تب شروع کیا جب میرے سب سے چھوٹے بیٹے نے اسکول شروع کیا۔ درمیانی وقت میں نے فقط اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانے میں گزارا اور وہ بھی میں عموماً شام کی کلاسز لیتی تھی جب میرے شوہر گھر پر بچوں کی دیکھ بھال کرتے تھے۔ اس بزنس میں چونکہ کام کے اوقات بڑھ کر صبح سات سے شام پانچ بجے تک جانیچے ہیں اور اب میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں وہ اپنی یونیورسٹی اور کالج وغیرہ سے تقریباً اسی وقت گھر لوٹتے ہیں اور گھر جانے کے بعد میرا سارا وقت فقط ان کی پسند کے کھانے بنانے اور ان کے ساتھ گپ شپ میں صرف ہوتا ہے۔ آج میں جہاں جس مقام پر ہوں وہ میرے شوہر اور بچوں کی سپورٹ کے بغیر ممکن نہیں تھا۔ وہ ہر جگہ ہر لمحہ میرے ساتھ تعاون کرتے ہیں۔“

**”ان تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کیا آپ کے پاس تربیت یافتہ عملہ موجود ہے؟“**

”جی ہاں! میں نے Caregivers کی تعلیمی قابلیت کم از کم گریجویشن رکھی ہے۔ ان میں سے کچھ مونیسوری ٹرینڈ بھی ہیں چونکہ میں خود بھی مونیسوری کی ماسٹر ٹرینڈ کے طور پر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بچوں کی آن جاب ٹریننگ بھی چلتی رہتی ہے۔ ہمارا ایک مکمل نصاب (Curriculum) ہے اور ہمارا دن ایک پوری روٹین اور پروگرام کے مطابق گزارا جاتا ہے۔ بچوں کی تمام ایکٹوٹیز ایسی رکھی جاتی ہیں جس میں ان کی تربیت ہوتی ہے۔“

**”ایمرجنسی کی صورت میں کیسے Deal کریں گی؟“**

”میں نے ابتدائی طبی امداد اور CPR ٹریننگ لے رکھی ہے۔ اول تو ہماری کوشش ہوتی ہے کہ بہت بیمار بچہ سینٹر میں نہ لایا جائے۔ اگر بحالت مجبوری رکھنا پڑے تو والدین اس کی دوا اور تمام احتیاطیں ہمیں بتانے کے پابند ہوتے ہیں۔ ہم کوئی بھی دوا یا علاج والدین کی اجازت کے بغیر نہیں کرتے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ فی الوقت ہمارے پاس زیادہ تر بچے ڈاکٹرز کے ہی ہیں۔ اس لئے ہم ہر وقت رابطے میں ہوتے ہیں۔ دیسے والدین سے ایمرجنسی علاج کے لئے Authorization فارم بھی سائن کروایا جاتا ہے۔ جس میں وہ اپنے فیملی ڈاکٹر کا نمبر وغیرہ بھی درج کرتے ہیں۔ دواؤں اور خوراک سے ممکنہ الرجی کے بارے میں بھی معلومات والدین سے داخلے کے وقت ہی لے لی جاتی ہیں۔“

**”آپ کے پاس کس عمر کے بچے آتے ہیں اور آپ ان کو کیا کیا سہولتیں فراہم کر رہی ہیں؟“**

”ہم تین ماہ سے تین سال تک کے بچے ڈے کیئر میں لے رہے ہیں۔ ڈھائی سال سے زائد عمر کے بچوں کی ابتدائی تعلیم بھی ہم شروع کروادیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ابتدائی کلاسوں کے بچے جو اسکول سے جلد فارغ ہو جاتے ہیں

**”آپ کا تعارف؟“**

”ایک پرعزم اور باہمت خاتون جو اپنے خاندان، معاشرے اور ملک کے لئے کام کرنا اور اپنے وقت کا مثبت استعمال چاہتی ہے۔“

**”صحافت سے درس و تدریس اور پھر ایک ڈے کیئر کی چیف کیئر گیور (Chief Caregiver) اس سفر کے بارے میں بتائیں؟“**

”عموماً اس طرح کے سوالوں کا ایک جواب دیا جاتا ہے کہ مجھے بچپن سے فلاں کام کرنے یا بننے کا شوق تھا لیکن میرا معاملہ کچھ اس سے مختلف ہے کہ میرے راستے قدرت نے خود متعین کئے ہیں۔ پس پردہ صرف ایک نیت اور خواہش تھی جو کہ میں نے مندرجہ بالا جواب میں بیان کی ہے۔ شوہر کے فورسز سے تعلق کی وجہ سے نہ صرف اندرون بلکہ بیرون ملک رہنے کے کئی مواقع ملے اور جہاں جہاں سے سیکھنے اور کام کرنے کا موقع ملا اس کو میں نے پوری طرح استعمال کیا۔ ابھی جو میں نے ڈے کیئر شروع کیا ہے اس کام میں آنے سے قبل میں نے امریکہ سے (Early Childhood Education) میں ڈگری لی ہے اور پھر وہاں کام کر کے تجربہ حاصل کیا ہے۔“

**”یہ بزنس ہے یا مکمل طور پر نگہداشت کی ایک کمٹنٹ؟“**

”یہ وہ بزنس ہے جو کہ مکمل کمٹنٹ کے ساتھ شروع کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں ایمانداری اور خلوص نیت اس بزنس کی بنیاد ہونی چاہئے کیونکہ والدین آپ پر مکمل بھروسہ کر کے ہی آپ کے اپنی متاع عزیز یعنی اپنے بچے چھوڑ کر جاتے ہیں۔ اس بزنس میں آنے کے بعد میں نے دنیا کو ایک نئے زاویے سے دیکھا ہے۔“



# کھائیے پھل اور سبزیاں

## رہئے بیماریوں سے دور

دنیا بھر میں گوشت کا استعمال بڑھنے لگا ہے جبکہ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے دل کی بیماریوں، کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے کو روک سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق صحت مند زندگی گزارنے کے لئے روزمرہ کی خوراک میں سبزیوں کا استعمال بے حد ضروری اور صحت افزا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی 2.8% فیصد آبادی 17 لاکھ سالانہ ہونے والی اموات کی وجہ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کا مطلوبہ مقدار سے کم استعمال ہے۔ اس کے علاوہ Gastrointestinal Cancer سے ہونے والے 14% فیصد دل کے امراض سے ہونے والی 11% فیصد جبکہ اسٹروک سے ہونے والی 9% فیصد اموات خوراک کی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

WHO اور عالمی ادارہ خوراک کے عالمی سطح پر مقرر کردہ پیمانے کے مطابق انسان کی خوراک میں یومیہ کم سے کم 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال (علاوہ آلو اور دیگر نشاستے والی سبزیوں کے) صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہے۔

American Journal of Preventive Medicine کے مطابق کم اور درمیانی آمدنی والے 52 ممالک کے 77.6% فیصد مرد اور 78.4% فیصد خواتین یومیہ مطلوبہ 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال نہیں کرتے۔ فی کس استعمال کے حساب سے 83 ممالک کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان ان ممالک میں سب سے کم ہے۔ پاکستان میں اوسط یومیہ فی کس 80 گرام جبکہ سالانہ 28.1 کلوگرام سبزیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اسی طرح پھلوں کا فی کس یومیہ استعمال 85 گرام جبکہ سالانہ 31.5 کلوگرام ہے۔ یوں ملک میں مجموعی طور پر یومیہ فی کس 165 گرام جبکہ سالانہ 59.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کیا جاتا ہے جو عالمی ادارہ صحت کے کم سے کم مطلوبہ یومیہ 400 گرام کے مقابلے میں نصف سے بھی کم ہے۔

بھارت میں بھی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال مطلوبہ مقدار سے کم ہے لیکن پاکستان سے دگنا ہے۔ بھارت میں سبزیوں کا فی کس استعمال 80.8 کلوگرام جبکہ پھلوں کا 51.5 کلوگرام ہے۔ مجموعی طور پر بھارتی سالانہ 132.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتے ہیں۔ دنیا میں سب سے زیادہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال چین میں کیا جاتا ہے۔ وہاں فی کس 332 کلوگرام سبزیاں اور 82 کلوگرام پھل کھائے جاتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر سوئی ٹیگر وین 398 کلوگرام، البانیہ میں 394 کلوگرام، آرمینیا میں 390 کلوگرام اور 5 ویں نمبر پر ایران میں 389 کلوگرام فی کس سالانہ کیا جاتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کا کم استعمال کرنے والے 5 ممالک میں پاکستان سمیت منگولیا، ساؤتھ افریقہ، کینیا اور جارجیا شامل ہیں۔





# Avocado

## آوا کا دو

### سپر فروٹ

بھرپور صحت کا ضامن

مباہل حسن

اسے بڑی جسامت کی ناشپاتی سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ گہرے ہرے رنگ کا یہ سپر فروٹ متعدد بیماریوں میں تریاق ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین صحت اسے گوہی اور واٹر کرلیس (ایک سخت جان مگر سدا بہار پودا جو بہتے پانی میں اگتا ہے اور جس کی چرپری پتیاں سلاد بنانے کے کام آتی ہیں) کے خاندان سے تعلق رکھنے والا پھل کہا جاتا ہے مگر یہ ذائقے میں مٹھاس نہیں رکھتا۔

پاکستان میں یہ پھل دستیاب ہے مگر عام طور پر حسن کی افزائش کے مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے تاہم نئی نسل اور سبزیوں کے سوپ اور سلاد پسند کرنے والے شائقین میں بہت مقبول ہے۔ کچھ خواتین آوا کا دو کا پیسٹ بنا کے کالج چیز اور کرکیز کے ساتھ سینڈوچز تیار کرتی ہیں۔ یہ غذا بہترین غذائیت رکھتی اور ذائقے میں بھی اعلیٰ ہوتی ہے۔

### کن وجہ کی بنا پر آوا کا دو خوراک میں شامل کیا جائے؟

یہ وٹامن A- (بیتا کیروٹین اور Lutein) سے بھرپور ہے اور یہ وٹامن ہماری بینائی اور آنکھوں کے کئی امراض میں مدافعتی کردار ادا کرتا ہے۔ موتیا بند کے دور میں بھی اسے کھانا مفید ہے۔ یہ آنکھوں کے عضلات کو تقویت دیتا ہے۔ نشوونما کو محفوظ کرتا ہے۔

اس میں وٹامن C اور E قوت مدافعت مہیا کرنے کے لئے معاون ہوتے ہیں اور جلدی امراض سے بچاؤ کے لئے بہترین حل ہے۔ یہ کولاجن عضلات جلد کے نشانات، کھنچاؤ، ڈھیلا پن کے لئے بھی مناسب افادیت رکھتا ہے۔ قدرتی نکھار اور جلد کی تابناکی کے لئے اس پھل کو کاسمیٹکس میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اور اگر آپ پھل کو تراش کر

ابن یا ماسک کی طرح استعمال کر لیں تو چہرے کی موجودہ حالت اور بعد از استعمال کی رنگت میں زمین و آسمان کا فرق محسوس کریں گی کیونکہ اس پھل میں انٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہیں لہذا کئی اقسام کے کینسرز سے بچاتا ہے۔

♦ نئی ماں بننے والی خواتین کی غذا میں اسے شامل کرنے کے متعدد فوائد ہیں یعنی قدرتی غذا کی شکل میں انہیں فولیٹ (وٹامن B-6) ملتا ہے۔ ایسے تمام نقص جو اندرونی طور پر زندگی میں مسائل پیدا کرتے ہیں اور اسقاط کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ آوا کا دو کی سلاد ایسی مائیں کھالیں تو ان میں فولاد (آئرن) کی مقدار بڑھے گی اور فولاد کا مطلب یہ ہوا کہ ان میں خون کی کمی کا مسئلہ پیدا نہیں ہوگا۔ وہ خود بھی صحت مندر ہیں گی اور بچے کی بڑھوتری اور صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔

♦ اس کے علاوہ اس پھل میں پوٹاشیم موجود ہے اور یہ جزیلے میں بھی پایا جاتا ہے اور آوا کا دو میں فابیر کے علاوہ Oleic Acid بھی موجود ہے جو خراب کو لیٹرول LDL کی سطح کم کرتا ہے۔ یہ دل کا دوست پھل بھی ہے اور اعصابی تناؤ کو کم کرنے میں معاون بھی ہے۔

ذیل میں ہم وٹامنز اور منرلز (معدنیات) کا چارٹ شائع کر رہے ہیں جس سے اس پھل کی غذائی افادیت سمجھنے میں مدد ملے گی۔

100 گرام آوا کا دو میں غذائی افادیت کا جائزہ

غذائیت	مقدار	یومیہ درکار
چکنائی	15 گرام	23%
سچو ریٹیفیٹس	2.1 گرام	10%
پولی ان سچو ریٹیفیٹ	1.6 گرام	-
مونون سچو ریٹیفیٹ	10 گرام	-
کولیٹرول	0 ملی گرام	0%
کاربوہائیڈریٹس	9 گرام	3%
فابیر	7 گرام	28%
شکر	0.7 گرام	-
پروٹین	2 گرام	4%
وٹامن A-	2%	-
وٹامن B6	15%	-
وٹامن C-	16%	-
کیلشیم	12 ملی گرام	1%
کاپر	0.2 ملی گرام	9%
آئرن	0.5 ملی گرام	3%
میکینیم	29 ملی گرام	7%
پوٹاشیم	285 ملی گرام	14%



## گاجر کمرشمانی سبزی ہے اس کا جوس بہترین ٹانک ہے

کئی ملکوں میں گاجر کو پھل کہا جاتا ہے وہ اسے پکاتے بھی ہیں جیسے ہمارے گھرانوں میں گاجر کو گوشت بناتا ہے۔  
ہم اسے سلاد کے علاوہ حلوئے گجریلے اور پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

شہروں میں گاجر چٹوس سمیت کم ہی نظر آتے ہیں لیکن اگر دستیاب ہو جائے تو اس کے پتوں کو فالتو نہ سمجھیں ان میں پروٹین، معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔  
گاجر کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے ایک ایشیائی گاجر جو لمبی، گہرے سرخی مائل کی رنگت اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی گاجر جو لمبائی جلد والی اور کم ریشے کے ساتھ بہتر جسامت کی حامل ہوتی ہے۔ گاجر میں وافر مقدار میں سلفر، کلورین، سوڈیم اور کچھ مقدار میں آئیوڈین بھی ہوتی ہے۔ گاجر کو نرمی سے صرف داغدار حصے سے چھیل لینا کافی ہوتا ہے۔ اگر آپ اسے گہرائی سے چھیلیں گے تو اس کے معدنیات ضائع ہو سکتے ہیں۔

### طبی خواص

- گاجر خون کو صاف کرتی ہے۔ اس کا جوس جسم کی تیزابیت دور کرتا ہے۔
- معدے کے السر میں بھی یہ مفید ہے۔ بڑی اور چھوٹی آنت کی بہت سی بیماریوں کو رفع کرتی ہے۔
- گاجر اور پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔
- جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن، بال، دانت، جگر اور ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔
- اس میں وٹامن B-A اور E سمیت کئی مفید اجزاء موجود ہیں جو کینسر کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- پیٹ کے کبڑے دور کرنے کے لئے گاجر کا استعمال کیا جانا مفید ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری کو نکال دیتی ہے۔
- یہ دل کی دھڑکن کی اصلاح کرتی ہے۔ یہ بلغم کو بھی نکالتی ہے۔ کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ دیتی ہے۔
- گاجر کا مرہ اور حلوہ نہایت مقوی ہوتے ہیں اور یہ ذہن مضبوط ہوتے ہیں۔
- گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے عمر رسیدہ افراد کے اعصاب بھی توانا رہتے ہیں اور بھوک بھی لگتی ہے۔
- یہ معدے کے امراض میں مفید ہے، اسے کچل کر نمک لگا کر کھانے سے جسم کے درم دور ہو سکتے ہیں۔
- وٹامن C کی وجہ سے یہ جلد پر خوشگوار اثر دیتی ہے یعنی چمک اور سرخی آتی ہے۔
- مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے اداسی و مایوسی چھٹتی ہے۔ طبیعت میں حولانی اور مسرت پیدا ہوتی ہے۔
- یہ ڈپریشن دور کرتی ہے اور مریض کے منفی خیالات اور رجحان کو یکسر دور کرتی ہے۔
- گاجر کا جوس خون میں موجود چربی کو کم کرتا ہے۔ جگر کے افعال کو اعتدال پر لاتا ہے اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔
- گاجر کے بیج دوا کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بہم پہنچاتے ہیں۔ وزن بڑھانے کے لئے معمری کے ساتھ ملا کر دودھ اور گاجر کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔



# غذائی عادات، طرز زندگی اور بیماریاں

شمالی یورپ، بحیرہ روم، اٹلی اور اسپین کے لوگ کیا کھاتے ہیں؟ کیسے صحت مندرہتے ہیں؟

بحیرہ روم سے تعلق رکھنے والے ملکوں کے باشندے عمارت قلب سے محفوظ رہتے ہیں اور شمالی یورپ یا امریکہ میں رہنے والے باشندوں میں یہ عارضہ 50% سے زیادہ کم تھا جس کی وجہ غذا کے انتخاب میں برتا جانے والا احتیاط اور یہ تھا۔ اسی طرح ان لوگوں میں ذیابیطس نایاب ہے۔ محفوظ رہنے کا راز بھی یہاں تھا جیسی ان افراد میں ذیابیطس کا مرض بھی برائے نام تھا۔

### فاہر والی غذا میں

اگر غذا میں فاہر مثلاً تازہ سبزیاں، دالیں، پھل اور پھلیاں وافر مقدار میں شامل کی جائیں تو ذیابیطس نایاب ہوگی شرح میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ فاہر چکنائی کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ انہیں کھانے سے خون میں بڑھتی ہوئی گلوکوز کنٹرول کرنے کے علاوہ دیگر بے قاعدگیوں کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہیں۔

حیوانی چکنائی (سیر شدہ چکنائی) کے مقابلے میں کم مقدار میں غیر سیر شدہ چکنائی استعمال کرنے سے ذیابیطس نایاب ہوئی لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر چکنائی کی مقدار کم ہوگی تو انسولین کی حساسیت میں اضافہ ہوگا۔ اس کے علاوہ زیادہ چکنائی وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے جس سے انسولین کے عمل میں مزاحمت ہوتی ہے۔

اگر غذا میں حیوانی چکنائی کو نباتاتی چکنائی سے تبدیل کیا جائے تو ذیابیطس نایاب ہوئے کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ مچھلی کی چکنائی اچھی چکنائی ہوتی ہے۔ شمالی اٹلی، روم اور اسپین کے لوگوں کی روایتی اور صحت بخش غذا لذت بخش ہوتی ہے لہذا دوسرے ممالک کے افراد بھی اس قسم کی غذا سے لطف اندوز ہو کر صحت مند اور خوش و خرم رہ سکتے ہیں۔

اناج، سبزیاں اور پھلوں کو شامل کیا گیا تھا جبکہ دودھ اور گوشت بھی چکنائی سے مبرا تھا۔ گوشت کی مقدار سبزیوں کے مقابلے میں انتہائی کم تھی۔ حیوانی چکنائی کے بجائے نباتاتی تیل استعمال کیا گیا تھا۔ اس غذا کے استعمال سے ان افراد کا وزن کم ہوا اور ذیابیطس کی شرح انتہائی کم رہی۔ جب ان کی غذا کا موازنہ میڈیٹریئن علاقے کے رہنے والے افراد کی غذائی عادات سے کیا گیا تو یہ ثابت ہوا کہ یہ مخصوص ڈائٹ ایک صحت بخش غذا ہے جس سے نہ صرف وزن نارمل رہتا ہے بلکہ ذیابیطس سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔

### غذائی تناسب

ایسے شواہد موجود ہیں کہ فاہر یعنی ریشہ دار غذاؤں کا استعمال گوشت کی تھوڑی سی مقدار (کبھی کبھار) شامل کرنے سے متوازن غذا مل سکتی ہے۔

بحیرہ روم کے آس پاس کا علاقہ جو شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور شمال مغرب ایشیائی ممالک پر مشتمل ہے۔ یہاں رہنے والوں کی غذا میڈیٹریئن ڈائٹ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ غذا کم چکنائی پر مشتمل ہوتی ہے۔ چکنائی میں بھی غیر سیر شدہ چکنائی مثلاً زیتون کا تیل ہوتا ہے جو HDL یعنی اچھی چکنائی کا انتخاب ہے۔ حیوانی چکنائی میں LDL یعنی خراب چکنائی موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ افراد فاہر خوب کھاتے ہیں یعنی سبزیاں اور پھل زیادہ تر کھاتے ہیں۔

اس وقت پوری دنیا میں ذیابیطس نایاب ہوئی بڑھتی ہوئی شرح قابل تشویش ہے۔ جس کی بڑی وجہ موٹاپا یا زائد وزن ہے۔ میڈیٹریئن ڈائٹ میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو وزن میں اضافے اور خراب چکنائی سے محفوظ رکھتے ہیں لہذا عارضہ قلب اور ذیابیطس کو بھی شرح کم ہوتی ہے۔ امریکہ اور فن لینڈ میں ہونے والی دو اہم تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور وزن میں کمی کر کے یعنی ابتدائی زائد وزن کا صرف 5% فیصد وزن کم کر کے خطراتی عوامل رکھنے والے افراد کو ذیابیطس

ناپ ٹو لاحق ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

ان تحقیقات میں شامل افراد

کی غذا میں ثابت





## چھوٹی سی الاچھی اور فائدے بے شمار

یہ عام مصالحہ نظام ہاضمہ بہتر اور خون کی کمی دور کرتا ہے

سبز الاچھی ہندو پاک سمیت متعدد ایشیائی ممالک میں گھروں میں استعمال ہونے والا ایک عام مصالحہ ہے۔ یہ قدرتی تازگی بھی بخشتا ہے اور اس کے طبی خواص بھی بے شمار ہیں

### نظام ہاضمہ میں بہتری لائے

الاچھی کا استعمال آنتوں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے جبکہ سینے کی جلن اور متلی کی صورت میں بھی اسے کادرجہ رکھتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مصالحہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دو سے تین الاچھی کے دانے اور کک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور دھنیا اچھی طرح پیس کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کر لینا مفید ہوتا ہے۔ بد ہضمی کی صورت میں الاچھی کے چند دانے سبز چائے میں شامل کر کے استعمال کرنے سے بھی بد ہضمی دور ہوتی ہے۔ بھوک نہ لگنے کی صورت میں بھی الاچھی کھانا مفید ہے۔

### سانس کی مہک کے لئے

منہ کی بد بو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لئے بہترین مصالحہ ہے بلکہ اگر جراثیم کش مصالحہ کہا جائے تو بہتر ہے۔ خوشبودار ہونے کے لئے چائے کا پانی ابالتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیئے جائیں تو ذائقہ مختلف ہو جاتا ہے۔

### بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لئے

الاچھی میں پوٹاشیم، کیلشیم اور میگنیشیم دوران خون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں الاچھی شامل کرنا دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے جبکہ چائے اور الاچھی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

### خون کی کمی دور کرنے کے لئے

سبز الاچھی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون ہے۔ اس میں تانبہ، آئرن، وٹامن C اور دیگر وٹامنز خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔ گرم دودھ کے ایک گلاس میں ایک چٹکی الاچھی پاؤڈر اور چٹکی بھر بلدی شامل کر لینے سے خون کی کمی دور کی جاسکتی ہے۔

### زہریلے مادوں کے خلاف قوت مدافعت

الاچھی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ الاچھی میں موجود مفید اجزاء مختلف غدودوں کو بھی تقویت دیتے ہیں۔



# مسٹرڈ سیڈز... رائی کے چھوٹے چھوٹے دانے

## غذائیت کے بڑے خزانے

### تعارف

مسٹرڈ سیڈز رائی کے بیج عام طور پر سرسئی سے سیاہی مائل زرد رنگ کے گول مثول ننھے ننھے دانے ہوتے ہیں جو کہ زیادہ سے زیادہ 1mm سے 2mm سائز کے ہوتے ہیں۔ ایشیائی ممالک میں عام طور سے سرسوں نامی پودے سے حاصل ہوتے ہیں جبکہ نباتاتی دجہ بندی میں اس کا نام براسیکا ہے اور Brassica Juncea نامی بوٹیکل فیملی سے تعلق رکھنے والے پودوں کی پھلیوں سے یہ ننھے بیج حاصل ہوتے ہیں۔

### دوائی و غذائیت اہمیت

رائی کے یہ دانے اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی خواص رکھتے ہیں۔ ان سے خوردنی تیل کی بڑی مقدار حاصل کی جاتی ہے۔ 100gm مسٹرڈ سیڈز میں تقریباً 508 کیلو یز ہوتی ہیں۔ اسی طرح 100gm بیجوں میں 4.733 وٹامن B3 (نایاسین) ہوتا ہے جو کہ خون میں کو لیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ نامی مادوں کو متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں وٹامن -A، -B، -C اور K بھی موجود ہوتا ہے۔ وٹامن -E خون میں موجود چکنائی کو حل کرنے کے لئے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جبکہ وٹامن -A آنکھوں اور جلد کے لئے ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ B-Complex جسم کے مینابوٹزم اور نظام عصب کو تقویت دیتا ہے۔

### معدنیات

کیلشیم، میگنیزیم، کوپر، آئرن، سلینیم، زنک وغیرہ وہ معدنیات ہیں جو مسٹرڈ سیڈز میں پائے جاتے ہیں۔ ہڈی اور دانتوں کے امراض دور

### سرسوں کی کاشت

مسٹرڈ سیڈز کے حصول کے لئے سب سے زیادہ یکنیڈا میں کاشت کیا جاتا ہے جبکہ پاکستان میں کاشن کے بعد سرسوں خوردنی تیل کے لئے کاشت کی جانے والی دوسری بڑی فصل ہے۔ غذائی تیوں کا 21% فیصد اس کے ذریعے حاصل ہوتا ہے ان بیجوں سے تیل نکالنے کے بعد بیج جانے والا پھول جانوروں کے لئے بہترین چارے کا کام دیتا ہے جس کے کھانے سے گوشت اور دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔

### سرسوں کا ساگ

اس کی نرم کوٹھلیں اور ڈنھل کو سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے جو کہ سرد موسم میں جسم میں گرمی و توانائی پیدا کرتا ہے اور نباتاتی لحمیات کا اہم ذریعہ ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں ان بیجوں کو پیس کر مسٹرڈ پیسٹ بنایا جاتا ہے جسے سلاڈ کی ڈریسنگ اور سوپ اور چشموں میں شامل کر کے ذائقے اور صحت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

کرنے اور نشوونما کو بہتر بنانے میں کیلشیم کی ضرورت عام طور پر ہوتی ہے جو کہ ان بیجوں کو خوراک کا حصہ بنانے سے پوری کی جاسکتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور دوران خون کو بہتر کرنے کے لئے کوپر اور آئرن مددگار ہوتے ہیں جبکہ جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے لئے درکار میگنیزیم اور زنک وغیرہ بھی اس کو غذا میں شامل رکھنے سے مل جاتا ہے۔

### عام طبی و روزمرہ استعمال

ان بیجوں سے جوتیل حاصل ہوتا ہے پکانے کے علاوہ جوڑوں کے درد یا گھٹیا کی تکالیف کی صورت میں نیم گرم تیل سے مساج درد میں کمی اور آرام دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی یا قبض کی صورت میں مسٹرڈ سیڈز کو پیس کر باریک سفوف کی شکل میں دیا جاتا ہے جس سے آنتوں میں لعاب نما رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے جو ریاخ اور قبض کو دور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں بالوں کی بڑھوتری اور ان کے سفید ہونے سے روکنے کے لئے بھی سرسوں کا تیل مساج کیا جاتا ہے۔







## اجوائن کے کرشمے بے شمار

ذائقے اور صحت کے لئے کریں استعمال

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں لوگوں کی کثیر تعداد میں مختلف جڑی بوٹیوں اور گھریلو ٹونکوں کے ذریعے عام بیماریوں کا علاج فروغ پا رہا ہے۔ یقیناً قدرتی جڑی بوٹیوں کے استعمال سے لوگوں کی صحت پر جو بہتر دیر پا اثرات مرتب ہو رہے ہیں اس سے اسے بے پناہ مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ جرمی میں خواتین کسٹن بچوں کو ادویات نہیں دیتی ہیں بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ ان کا خیال ہے سونف کا پانی ابال کر اگر بچے کو پلایا جائے تو یہ پیٹ کی کئی تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔

### بیس اور اجوائن کے سیو:

بیس	3 کپ
اجوائن	2 چائے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پیسی ہوئی	1 چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے حسب ضرورت

ترکیب:

اجوائن کے بیجوں کو مونا مونا کوٹ لیں۔ ایک پیالے میں بیس اور اجوائن ہلدی نمک اور لال مرچ ڈال کر آدھا کپ پانی سے گوندھ لیں۔ اسے ذرا نرم گوندھیں۔ ایک دو قطرے آئل لگا دیں تاکہ چپکے نہیں۔ اب اسے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ سیو بنانے کا سانچالے کر اسے چکنا کر لیں۔ اس سانچے میں گوندھے ہوئے بیس کو بھر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر لیں۔ اس پر سانچا رکھیں اور گوندھے ہوئے بیس کو دبا دبا کر کڑا ہی میں ڈال دیں۔ سانچے سے سیو نکال کر کڑا ہی میں گریں گے۔ اب انہیں ڈیپ فرائی کر لیں پھر نکال کر نشوونما پر رکھ دیں تاکہ تیل جذب ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر انہیں توڑ لیں اور جار میں رکھ لیں۔

گھریلو خواتین اجوائن عام ایسے پکوان میں بھی استعمال کرتی ہیں جو دیر سے ہضم ہوتے ہیں جیسے پکڑوں، کچوری اور کڑی وغیرہ میں اس کا استعمال اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ کھانا ہضم ہو جائے۔ اجوائن میں یہ خاصیت ہے کہ یہ کھانا ہضم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ سموسوں کی پٹی میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ فرائی مچھلی کے مصالحے میں اسے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے مچھلی کا نہ صرف ذائقہ دہلا ہوتا ہے بلکہ اس کو زود ہضم بھی کر دیتا ہے اور سب سے زیادہ تو اسے آج کل پڑا میں استعمال کیا جاتا ہے۔

گھریلو خواتین سردیوں کی آمد پر اجوائن سے مختلف پکوان بھی تیار کرتی ہیں چونکہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور اس کو سردی کے مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے سردیوں کی آمد پر گھر کی بڑی بوڑھیاں اجوائن سے بنی اشیاء تیار کرتی ہیں اور خاص طور پر بچوں کو اسے کھلایا جاتا ہے اور بڑے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند پکوان کی ترکیب دی جا رہی ہیں جسے گھر میں آپ با آسانی تیار کر سکتی ہیں اور اپنے اہل خانہ کو سردی کے موسمی اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

### اجوائن کی مٹھریاں:

میدہ	2 کپ
سوجی	1 کپ
اجوائن	1 لی اسپون
مکھن	1 لی اسپون
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ڈیپ فرائی کے لئے

ترکیب:

میدہ، سوجی، مکھن، نمک اور اجوائن کو کس کر کے پانی کے ساتھ گوندھ لیں کچھ دیر ڈھک کر رکھ دیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے کے بعد ان کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اب ان کی چھوٹی مٹھریاں تیل کر تیل میں ڈیپ فرائی کریں۔ سردیوں کی خوبصورت خنک شاموں میں چائے کے ساتھ اسے پیش کریں۔ بچے بڑے سب ہی شوق سے کھائیں گے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ہر نعمت میں کوئی نہ کوئی افادیت پوشیدہ ہے۔ ایسی ہی ایک اجوائن ہے جس میں اللہ نے کئی خاصیتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ یہ سردی سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ کئی امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اجوائن سیاہی مائل ایک ایسا بھورانچ ہے جس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔ اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔

### اجوائن دیسی (اجوائن خراسانی)

دیسی اجوائن دھینے کے پتوں سے مشابہت رکھتی ہے۔ اس کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس کا پودا Soyabean کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے پھولوں کے بعد اس پر چھوٹے چھوٹے بیج لگتے ہیں جو دیسی اجوائن کے دانے کہلاتے ہیں۔ اجوائن کے یہ دانے مختلف پکوان میں استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف امراض کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ جگر کی سختی دور کرتی ہے۔ یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے دل کو طاقت فراہم کرنے کے علاوہ اجوائن اعصابی درد کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کا عرق معدے اور جگر کے کئی امراض میں اکسیر کا کام کرتا ہے۔ گلے کے امراض خاص طور پر ناسلز کے لئے اجوائن مفید ہے۔ 2 چمچ دیسی اجوائن کو ایک گلاس پانی میں اچھی طرح جوش دیں پھر اس نیم گرم پانی سے صبح و شام غرارے کریں۔ پہلے دن سے ہی فائدہ محسوس ہوگا۔ ناسلز یا گلے کے امراض میں ترش اور تکی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے اور اس علاج کو 15 سے 20 دن تک جاری رکھنا چاہئے۔ گلے کے ہر مرض میں افادہ ہوگا۔ زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے ٹپل کے کپڑے میں پونلی بنا کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔





## چھاتی کا خود سے معائنہ بریسٹ کینسر امید کی شمعیں روشن رکھئے

ایشیا بھر میں پاکستان ایسا ملک ہے جہاں سینے کے سرطان کے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ متعدد سماجی تنظیمیں بریسٹ کینسر سے شعور اور آگاہی کے لئے مہم چلاتی ہیں تاکہ خواتین میں صحت کا شعور پیدا ہو اور وہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے بچنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ خواتین جسم کے نازک اعضاء کی بدلتی رنگت، درد کی کیفیت اور ہر قسم کی غیر معمولی تبدیلی کا کسی سے ذکر نہیں کرتیں۔ شرم کے باعث بھی کئی تکالیف کو چھپایا جاتا ہے اور جب درد ناقابل بیان حد تک تکلیف دہ ہو جائے تب ہی کسی سے ذکر کرتی ہیں۔ ڈاکٹر رفیعہ سومرو کراچی کے لیاقت نیشنل اسپتال میں بریسٹ کینسر اسپیشلسٹ کے مطابق سینے کے سرطان کی بنیادی وجوہات میں دیر سے شادی کرنا، دیر سے ماں بننا، ہارمون تھراپی اور موروثی اسباب ہو سکتے ہیں۔ لہذا ہر سال اپنا میموگرام کرانا ضروری ہے۔ خاص کر ایام کے بعد چیک اپ کروالیا جائے تاکہ کسی قسم کے خدشے کو تقویت نہ مل سکے۔

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین کے لئے معلوماتی مہم پاکستان کی خواتین میں آج کل چھاتی کا سرطان عام ہوتا جا رہا ہے۔ چھاتی کے سرطان کا پتہ لگانے کے لئے ڈاکٹروں کی یہ تجاویز ہیں:

- مینے میں ایک مرتبہ چھاتی کا خود سے معائنہ
- سال میں ایک مرتبہ ڈاکٹروں/ماہرین سے معائنہ
- 35-40 سال کی عمر کے بعد سال میں ایک مرتبہ چھاتی کا ایکسرے (Mammogram)

### چھاتی کا خود سے معائنہ 3 آسان مرحلے

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین خود اپنا معائنہ کر کے پتہ لگا سکتی ہیں۔ لہذا ضرورت اس امر کی ہے کہ چھاتی کے خود سے معائنے کا طریقہ سیکھا جائے اور ہر ماہ ایام کے ایک ہفتے بعد معائنہ کیا جائے۔ صحیح/صحت مند حالت میں چھاتی کیسی لگتی ہے یہ دیکھیں اور محسوس کریں اور اگر کوئی تبدیلی رونما ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### نہاتے وقت

اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی تین درمیانی انگلیوں کی پوروں سے دائیں چھاتی کا معائنہ کریں۔ معائنے کے لئے انگلیوں کی پوروں کو چھاتی کے بیرونی کنارے کے اوپری حصے پر رکھیں اور چھاتی کو دباتے ہوئے پورے گولائی میں گھمائیں۔ جب ایک چکر ختم ہو جائے تو انگلیوں کی پوروں کو تھوڑا سا نیچل کی جانب ہٹا کر دوبارہ پوری گولائی کو محسوس کرتے ہوئے دائرہ مکمل کریں۔ یوں پوری چھاتی بشمول نیچل کا معائنہ کریں اور دیکھیں کہ کہیں

کوئی ابھار یا گھٹلی وغیرہ تو نہیں۔ اسی طرح بغل کا اور چھاتی کے اوپر والے حصے کا بھی معائنہ کریں۔ یہی پورا عمل دوسری چھاتی کے لئے بھی دہرائیں۔

### آئینے کے سامنے

آئینے کے سامنے کھڑی ہوں اور پھر ہاتھ اوپر کر کے ان چیزوں کا جائزہ لیں۔

- کوئی نمایاں گھٹلی
- چھاتی کے رنگ، ساخت یا شکل میں تبدیلی
- جلد کی کھردراہٹ یا ناہمواری
- نیل کا اچانک اندر دھننا

### لیٹے ہوئے

دائیں چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے چت لیٹ کر اپنا دایاں ہاتھ سر کے نیچے رکھیں۔ بائیں ہاتھ کی درمیانی تین انگلیوں کی پوروں کو دائیں چھاتی کے گرد گھمائیں (جیسے کے پہلے مرحلے میں)۔ یہی عمل بائیں چھاتی کے لئے بھی دایاں ہاتھ استعمال کرتے ہوئے دہرائیں۔ پھر نیل کو آہستگی سے دبا کر دیکھیں کہ کہیں کوئی مواد تو خارج نہیں ہو رہا۔

زندگی محبتوں کا سندیرہ لاتی ہے۔ ہر نیا طلوع ہونے والا دن پچھلی رات کے تمام کرب اور اذیتوں کو اندھیرے ہی میں فنا کر کے آگے بڑھ جائے مگر اس کے لئے آپ کو اپنے کنبے اور اپنے لئے صحت مند جسم اور توانا ذہن درکار ہے۔





## کیسی ہونی چاہئے آپ کے کھانے کی پلیٹ؟

غذا اور صحت کا کیوں ہوتا ہے گہرا تعلق؟  
آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں

ڈاکٹر راشد علی

اس لئے کہ یہی اجزاء جو غذائی اشیاء میں موجود ہوتے ہیں، ہمیں توانا اور صحت مند رکھتے ہیں اور ان کی کمی یا زیادتی بیماریوں کا سبب بھی بن جاتی ہے۔ دراصل کھانے پینے کی اشیاء کا تعلق بیماری یا صحت کے حوالے سے اس پر منحصر ہے کہ کون سا جزو کتنی مقدار میں کس وقت اور کن دوسری اشیاء کے ساتھ کھایا جا رہا ہے مثلاً نشاستہ غذا کا اہم حصہ ہے توانائی پہنچاتا ہے اور بھی بہت سے فرائض انجام دیتا ہے اور متوازن غذا میں سب سے زیادہ مقدار میں درکار ہوتا ہے لیکن توازن سے ہٹ کر اسے زیادہ یا کم کھانے لگیں تو بیماری کا باعث بنتا ہے۔

### زیادہ نشاستہ کھانے کا نقصان

اس سے ذیابیطس اور موٹاپا ہوتا ہے۔ کمزوری بڑھتی ہے اور یہ ہماری دفاعی نظام کو بھی متاثر کرتا ہے۔

### نشاستہ کیا ہے؟

یہ بہت سے مرکبات کا مجموعہ ہے جیسے Starch شکر، گلوکوز Glycogen یا فائبر وغیرہ۔ یہ اجزاء مختلف غذائی اشیاء میں ہوتے ہیں۔ اسٹارچ اناج، دالوں اور آلو وغیرہ میں زیادہ ہوتا ہے جبکہ گلوکوز اور شکر پھلوں کے ساتھ ساتھ کنفییکشنری اشیاء میں استعمال ہوتی ہے۔ بے شک یہ غذائیں کھائی جاسکتی ہیں تاہم انہیں ملا کر یا بدل بدل کر کھانا اچھا ہوتا ہے۔ بجائے ایک ہی طرح کا اناج، ترکاری اور پھل وغیرہ کھانے کے۔ کچھ ترکاریوں میں اسٹارچ زیادہ ہوتا ہے مثلاً آلو اور شکر قند وغیرہ ہیں۔

### متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟

متوازن غذا کی تعریف یہ ہے کہ اس میں لازمی مرکبات Nutrients اور توانائی موجود ہو۔ اس میں کوئی جزو نقصان دہ نہ ہو۔ ایک صحت مند خاتون کو پورے دن میں تقریباً 2000 کیلو ریڈیا اتنی توانائی درکار ہوتی ہے جبکہ مرد کو تقریباً 2500 یا 3000 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم اس توانائی میں توازن نہیں رکھتے تو بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### توانائی میں توازن کیسے رکھا جائے؟

کبھی بھی ایک غذا مسلسل نہ لی جائے۔ صرف چکنائی سے غذا نہ حاصل کی

جائے۔ مناسب مقدار میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس لئے جائیں تو اسٹروک کا خطرہ نہیں رہتا۔ اگر غذا میں گوشت کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گردے کی بیماری کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کیلوریز کا تناسب اور توانائی کا ہونا بہت ضروری ہے۔ متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ دن بھر میں جتنی توانائی درکار ہو اس کا 30% فیصد حصہ چکنائی، 58% فیصد نشاستہ (Starch) اور صرف 12% فیصد حصہ پروٹین سے حاصل کیا جائے۔

قدرت نے ہمارے لئے غذاؤں کا وسیع انتخاب اور بڑی گنجائش رکھی ہے۔ ضروری نہیں کہ روزانہ ہی غذا میں توازن رکھا جائے اور ہمیشہ نئی نئی غذا کھائی جائے بلکہ کسی دن بریانی، پز، برگزر بڑی اور آٹکرم وغیرہ بھی شامل کئے جاسکتے ہیں اور دوسرے دن سادہ غذا جیسے دال چاول اور سبزی کھائی جائے تو صحت بخش کھانے کی پلیٹ کا تصور عملی شکل میں نظر آ سکتا ہے۔

صحت بخش کھانے کی پلیٹ وہی ہوتی ہے جسے ہم تین حصوں میں بانٹ سکیں تو اس کا ایک تہائی حصہ اناج والی اشیاء کا ہو۔ روٹی، چاول، پاستا اور رول وغیرہ اور دوسرا حصہ پھلوں اور ترکاریوں کا ہو تیسرا حصہ پھر 3 حصوں پر منقسم ہو۔ ایک حصہ چکنائی اور شکر (کوئی سوٹ ڈش) فراہم کرے دوسرا پروٹین والی اشیاء جیسے انڈا، گوشت، مچھلی، مرغی وغیرہ اور تیسرا حصہ دودھ یا دودھ سے بنی غذا پر مشتمل ہو۔

اگر ہماری صحت بخش کھانے کی پلیٹ ہمیں اپنا وزن چارٹ کے مطابق قابو میں کرنے میں مدد دیتی ہے تو ہم صحت کے صحیح راستے پر گامزن ہیں لیکن اگر وزن بہت زیادہ ہے یا کم ہے تو یقیناً ہماری غذا متوازن نہیں۔ مشہور کہادت ہے کہ ”آپ دعی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں“ چنانچہ اچھا نظر آنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنے وزن پر قابو پالیا جائے۔ کھانا اتنا ہی کھایا جائے کہ جو بیماری کا سبب نہ بنے اور احتیاط سے غذا کا چناؤ اور طرز زندگی میں مثبت تبدیلی برانڈیشے سے نجات دلاتی ہے۔



## زنک... معدنیات کا بہترین جاذب ہے انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کا مطالعاتی جائزہ

زنک انسانی DNA کی افزائش اور اس کی مرمت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نہ صرف سوکھنے، ٹھکنے اور زخموں کے بھرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ یہ حاملہ خواتین میں نمکیات کی مقدار کو پورا کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کیونکہ زنک روک تھام کے لئے زنک پر مشتمل غذائیں دی جاتی ہیں۔

**فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس غیر معیاری غذائیں کیوں ہیں؟**

کسی زمانے میں ناشتے پر دو دو دہائی کھنڈیں انڈے یا رات کا بچا ہوا سالن اور پراٹھے ہوا کرتے تھے۔ آج کل ناشتے بھی کم غذائیت والی خوراک پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کھانے میں فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس لئے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب نوجوان لڑکیوں کے چہروں پر کیل مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔ ہمارے طرز زندگی میں ایسی تبدیلیوں نے جلدی امراض میں اضافہ کر دیا ہے۔

**یہ جینیاتی امراض کے لئے بہترین دفاعی قوت ہے**

جیسا کہ انسانی نشو و نما کا انحصار انفرادی سطح پر صحت کے معیار سے ہوتا ہے اسی طرح نسل در نسل جینیاتی امراض اور خواص بھی منتقل ہوتے ہیں۔ متوقع ماؤں کے لئے اندرونی نظام کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بھی زنک بہت ضروری ہے۔ جینیاتی امراض کے لئے ہمیں بھرپور قوت مدافعت درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح بچپن سے جوانی کے دور میں داخل ہوتے وقت بھرپور قوت کا ہونا بھی اسی معدنی جزو کی بدولت ممکن ہے۔ کمی ہو جانے کی صورت میں بار موز پر منفی اثر پڑتا ہے۔ رات کے وقت پینائی کا کم ہونا وٹامن A2 کے ساتھ ساتھ Zinc کی کمی سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ مغربی ممالک میں بچوں اور بڑوں کو معالج زنک کا سپلیمنٹ تجویز کرتے ہیں تاہم ایک نارمل ڈائنٹ میں بھی یہ موجود ہوتا ہے بشرطیکہ ہم خوراک کا تناسب مد نظر رکھ کر استعمال کریں۔

**زنک کے غذائی ذرائع**

شیل فیش اور Oysters 'اناج' حیوانی پروٹین (گوشت سفید اور سرخ دونوں) اگر آپ سبزی خور ہیں تو لازم ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے زنک سپلیمنٹ استعمال کئے جائیں۔ غرضیکہ متوازن غذا استعمال کر لی جائے تو صحت کے مسائل کم سے کم پیدا ہوتے ہیں۔

WHO کے مطالعے کے مطابق زنک کی کمی کا تعلق کھانے میں منرلز کی جاذبیت کم ہونے سے ہوتا ہے۔ انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کے مطابق زنک کی کمی کی وجہ سے بچوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور ان کے بیمار ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وہ بچے بھی جو سن بلوغت کے مراحل میں ہوتے ہیں ان کے لئے زنک بہت اہم ہے۔

**زنک دھات ہے اور میڈیسن سے اس کا کیا تعلق ہے؟**

تقریباً 70 برس پہلے ایران اور مصر میں زنک کی کمی تشخیص ہوئی تھی یعنی ہزاروں برس سے بیماریاں ساتھ ساتھ چلتی آ رہی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور وہ ہر موسم میں بیمار رہتا ہے تو اس کا ٹیسٹ ضرور کروائیجئے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ اس کی آنتیں زنک کو جذب نہ کر پارہی ہوں۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے جسم میں زنک کی مقدار کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ انسانی نشو و نما کے لئے غذائیت کے چھ جزو لازماً درکار ہوتے ہیں ان میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، چکنائی (Fats)، وٹامنز اور منرلز جن میں آرن زنک کو پر اور سلینیئم شامل ہیں۔ منرلز میں یہ دھاتی جزو زنک نمایاں اہمیت کا حامل ہے۔

**ڈائریا میں زنک کا کردار**

زکام کے علاوہ ڈائریا میں مریض کو زنک پر مشتمل غذائیں یا ادویات دی جائیں تو جلد افاقہ ہوتا ہے۔ ایسا پچاس گئے 3 ماہ تک کے لئے ڈائریا سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

**زنک جلدی امراض میں تریاق**

جلد جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔ سر سے پاؤں تک جلد ہی جلد ہے۔ بال اور ناخن بھی جلد ہی کا حصہ ہیں۔ اگر جلد نہ ہوتی تو ہم زندہ نہیں رہ سکتے کیونکہ ہمیں کوئی نہ کوئی انفیکشن ہوتا اور ہم اس سے پیدا ہوتے ہی مر جاتے سو یہ ہماری جلد ہی ہے جو کہ تمام اعضاء کو محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جلد کے خلیے جھڑتے چلے جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیے آتے رہتے ہیں۔ ہماری پرانی جلد اترتی جاتی ہے اور اس کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو ہماری جلد پر گندی جلد کی ایک موٹی تہہ بن جاتی سوائے تعالیٰ نے ہمارے اندر ایک میکروزم بنایا کہ پرانی جلد کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اور بال بھی جھڑتے ہیں۔ ان کی جگہ نئے آ جاتے ہیں تاہم بہت زیادہ بالوں کا گرنا کسی کمی کے سبب بھی ہو سکتا ہے۔ جلد





## گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان دومونہے اور جھڑتے بالوں کا کریں قدرتی علاج

موسم بدلے یا نہ بدلے ڈاؤنٹ بدلے بد پرہیزیاں بڑھ جائیں یا طویل بیماری جھلنی بڑے بال ٹوٹتے ہیں کمزور ہوتے ہیں گرتے ہیں جلدی سفید ہونے لگتے ہیں لمبے نہیں ہوتے یا پھر دومنہ کے ہو جاتے ہیں۔ نسوانی حسن اور شخصیت کا جمالیاتی پہلو ماند پڑنے لگتا ہے۔

میوہ جات اور دودھ یا دی کو توازن کے ساتھ شامل کر لیں اور بھوکا رہنے کی عادت ترک کر دیں۔  
درزش میں یوگا آسن کا بہتر انتخاب کیا جاسکتا ہے کیونکہ یوگا تو سونے کے کمرے میں بھی کیا جاسکتا ہے اور اس کے لئے چہل قدمی کرنے کے لئے دریا سمندر کنارے یا پارکوں میں جانے کا اہتمام بھی نہیں کرنا پڑتا۔ بس یہ دھیان رہے کہ جس جگہ درزش کر رہے ہوں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا لازمی ہے تاکہ نظام تنفس کو آکسیجن مل سکے۔  
گھریلو ترکیب بھی آزمائیے:

200 گرام	دال ماش
100 گرام	مہندی کے پتے
50 گرام	کلونچی

ان تمام اشیاء کو باریک پیس کر دی میں ملا لیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگالیں اور دو گھنٹے بعد بال دھولیں۔ بے بی شیمپو استعمال کرنا قدرے بہتر ہے کیونکہ یہ نسبتاً ہلکا اور تیز خوشبودار نہیں ہوتا۔

چند تیلوں کو ملا کر لگانے سے بال بہتر ہو جاتے ہیں مثلاً روغن ارند 100 ملی لیٹر روغن بادام 100 ملی لیٹر روغن ناریل 100 ملی لیٹر اور روغن تارا میرا بھی 100 ملی لیٹر اسی طرح سرسوں کا تیل بھی اسی وزن میں ملا کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ ہفتے میں دو بار بھی استعمال کر لیا جائے تو بالوں کا روکھا پن بھی دور ہوتا ہے اور قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ چند ہی ہفتوں میں بال گھنے سیاہ اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

تجویز ہر ایک کے لئے قابل عمل ہے۔ اس سے اندرونی جلد میں موجود خون کی باریک شریانوں میں قوت اور سرعت پیدا ہوگی جس سے سر کے تمام بالوں کو خون کی فراہمی بھی شروع ہو جائے گی۔ تازہ خون بالوں کی جڑوں تک پہنچے گا تو ان میں جان بھی پیدا ہوگی اور بال ٹوٹنے کا سلسلہ بھی رکے گا۔  
بال سادگی سے دھونا بھی سیکھ لیں:

2 عدد	دبئی انڈے
5 ملی لیٹر	روغن بادام
5 ملی لیٹر	لیموں کا رس
2 عدد	آملہ

آملہ پیس کر ان تمام اشیاء میں ملا لیں۔ ایک پیسٹ بنا کر 5 منٹ تک بالوں کی جڑوں اور سروں تک لگائے رکھیں۔ ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو ملیں اور نیم گرم پانی سے بال دھولیں۔ یہ بھی ایک سستا اور قابل عمل علاج ہے۔ لیموں میل کا مٹا ہے آملہ بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ روغن بادام بالوں میں چمک دمک لائے گا اور یہ سادہ سا ایک شیمپو ہر طرح کے کیمیائی اثرات سے بھی مبرا ہے۔ ہر روز نہ سہی بالوں کے مسائل میں ضرور استعمال کریں۔

### بالوں کی کمزوری دور کرنے کے لئے

بالوں کی کمزوری کی ایک اہم وجہ متوازن غذا اور رکیوں میں بڑھتا ہوا ڈائٹنگ کا رجحان ہے۔ اپنی غذا میں پھلی سبزیاں پھل دالیں سرخ گوشت خشک

ایک بھی بال آپ کے سامنے گرے تو بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی خاتون کبھی نہیں چاہے گی کہ اس کے بال گرتے رہیں۔ پچھلے وقتوں میں بھی بالوں کو حسن کا پیمانہ اور شخصیت کا معیار قرار دیا جاتا تھا آج بھی ہماری فکر کے زاویے وہی ہیں۔ دراصل بال شخصیت کا ایسا حصہ ہیں جو کبھی بھی فیشن یا ماحول سے الگ نہیں کئے جاسکتے۔

بال گرنے لگیں، دومنہ کے ہونے لگیں یا بڑھنا رک جائیں تو پس منظر میں کئی وجوہات ہو سکتی ہیں اور ابتدائی اسباب کی نشاندہی کرنا بہت مشکل ہوتا ہے جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے کے مسئلے کو دواؤں کے ذریعے حل کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

سر کی جلد پر جراثیم یا پھپھوند کا حملہ بھی ایک اہم وجہ ہو سکتی ہے اور جسم میں کسی جگہ انفیکشن کی صورت میں بھی بال گرنا شروع ہو سکتے ہیں تاہم ذرا اپنے روزمرہ کے معمولات پر بھی دھیان دیں۔ کیا آپ خود تو اپنے بالوں کو نقصان نہیں پہنچا رہیں یعنی کہیں آپ اشتہاروں سے متاثر ہو کر کبھی بھی کوئی بھی شیمپو استعمال کرنے لگتی ہیں؟ یا بالوں کو بار بار ڈاؤن کر داری ہیں؟ پانی کم پیتی ہیں اور سبزیاں پھل نہیں کھاتیں بہر حال زیر نظر مضمون میں آسان، سادہ اور قابل عمل مشورے دیئے جا رہے ہیں پڑھیے...

### سکری اور خشکی کے علاج کے لئے

تین یا چار لیموں کا رس نکال لیں اور بالوں کی جڑوں تک اس رس سے مساج کریں۔ آدھے گھنٹے بعد سرسوں کے تیل سے اسی طرح مالش کریں۔ بعد ازاں باریک کنگھی سے سر صاف کر لیں سکری اور خشکی جھڑ جائے گی۔ اگر بال دومونہے ہوں تو انہیں بھی ہاتھ میں لے کر اسی طرح مالش کی جائے۔ خشکی دور کرنے کی یہ سادہ اور آسان



## یوگا... نئی ماؤں کے لئے

## 2 محفوظ ورزشیں

زچگی کو پر لطف بنائے رکھئے

اپنے وجود میں نئی زندگی کو پلتے ہوئے محسوس کرنا اور لمحہ بہ لمحہ بدن کی بدلتی ہوئی کیفیت سے گزرنا بھی اپنی نوعیت کا خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔  
ماں بننے والی خواتین جانتی ہیں کہ بعض ایسی غذائیں جو پہلے پسند نہ تھیں اب جی چاہتا ہے کہ انہیں چکھنے میں کوئی حرج تو نہیں۔

5- گہری سانس لیں: منہ کھلا چھوڑیں، سینے کو پھلا کے گہری سانس لینے سے چہرے کے عضلات سے اٹھن جاتی رہتی ہے۔  
The Refresher تازہ دم ہونے کے لئے:

نئی ماں بننے والی خواتین کو گھریلو یا ملازمت کے سلسلے میں نارمل روٹین کے تمام کام کرنے ہوتے ہیں لہذا قیلولہ کرنے کے بعد ان کا تازہ دم ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ یہ بھی جسم کو آرام پہنچانے کی ایک بھرپور مشق ہے۔

1- دونوں ٹانگوں کو ذرا فاصلے پر رکھتے ہوئے کھڑی ہو جائیے۔ بازوؤں کو جسم سے مٹ کر تھوڑے سیدھے رکھئے۔ ایک سے دس بار گنتی کیجئے۔

2- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو فرش کی طرف خم دیں اور 10 تک گنتی گن کر قدرے زیادہ جھکاؤ کے ساتھ ایک بار پھر ایک سے دس تک کی گنتی کر لیں۔

3- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو اتنا خم دیں کہ جسم کے اوپر کا دھڑ پیروں کو چھو لے۔

4- واپس اسی حالت میں لوٹ آنے کے لئے جسم کو سیدھا کرنا شروع کریں۔ بالوں کو سر کی پشت پر آگے لے آئیے ویسے اس خم والی پوزیشن میں بال خود بخود اس حالت پر آ جائیں گے۔

5- اب کاندھے سیدھے کر لیجئے اور گردن کو آرام سے سیدھا کیجئے واپس پہلی پوزیشن پر آ جائیے۔

غذائی انتخاب:

سبزیاں، پھل، سفید گوشت، دالیں، دہی، بادام والا دودھ اور پھلوں کے جوسز بھی ضروری ہیں۔ سبزیوں میں پالک، مٹر، گاجر، پیاز، لہسن، تارون اور بیٹا کیروٹین کے ساتھ ساتھ وٹامن C بھی مل جائیں مگر دہی ضرور کھائیں۔  
ترش نہ پسند ہو تو آدھا چائے کا چمچ شہد ملا کر کھائیں یا پھلوں کے Chunks ملا کر کھائیں مگر تازہ دہی کھائیں۔ اس سے کیلشیم بھی ملے گا اور تکی کی کیفیت میں یہ عمدہ ترین تریاق ہے۔

ذہنی تفکرات سے بچ سکتی ہیں۔ زچگی کے ابتدائی دنوں میں ہی نہیں پورے 3 ہفتوں تک الجھنوں سے دور رہنا ضروری ہے۔ استغراق سے روحانیت کا رجحان بڑھتا ہے۔

آپ کی جسمانی حالت کی تبدیلی اور وزن بڑھنے کی رفتار مناسب رہتی ہے۔ عام طور پر خواتین اچھا کھانے اور زیادہ مقدار میں کھانے کو ماں بننے والی خواتین کے لئے لازم سمجھتی ہیں جبکہ بھاری بھرکم مصالحے دار اور تکی ہوئی بے تحاشہ خوراکیں محض وزن بڑھاتی ہیں۔

یوگا دوران خون اور نظام تنفس دونوں کو بہتر بناتا ہے:

اس مخصوص ورزش میں Corpse اور Refresher کی ورزشیں سادہ، سہل اور متوازن ورزشیں ہیں۔

The Corpse سونے کے لئے آئیڈیل پوچر:

یہ ایسا پوچر ہے جس میں بدن کو ڈھیلا رکھ کر لیٹا جاتا ہے۔ جسمانی عضلات ذہن اور سانس لینے کے عمل میں بہتری آتی ہے۔ جب کبھی دباؤ کی کیفیت میں ہوں یا گھریلو کام کاج کی زیادتی کی وجہ سے خستہ ہونے لگے تو اس سادہ اور سہل ورزش سے مسفید ہوا جاسکتا ہے۔ دوپہر کے وقت قیلولہ کرتے ہوئے اسی پوزیشن پر پون گھنٹہ لیٹے رہنے سے آپ خود کو ہلکا پھلکا تصور کریں گی۔

1- فرش پر چادر بچھا کر تھوڑے فاصلے سے ٹانگوں کو پھیلا کے لیٹ جائیں اور دونوں بازوؤں کو بھی تھوڑی دور سیدھا کر کے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

2- آرام سے لیٹ کر دباؤ کی کیفیت سے (شعوری طور پر) نکلنے کی کوشش کریں۔

3- پٹھوں کو سختی سے نہ بھیچیں اور نہ سیدھا رکھیں بلکہ Curl کی شکل میں موڑے رکھیں۔

4- ٹھوڑی کو آرام سے سیدھا رکھیں۔ سختی سے اوپر نہ اٹھائیں نارمل حالت میں لیٹیں اور آنکھیں موند لیں۔

ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں کہ آپ زچگی کو پر لطف اور خوشگوار انداز میں محسوس کریں۔ خوش رہنے کی کوشش کریں، مثبت انداز فکر اختیار کریں تاکہ ذہنی و جذباتی صحت کا اثر سچے پراچھا پڑے۔ نئی ماؤں کو ابتداء میں چار ہفتے کے بعد اور پیدائش کے مرحلے مکمل ہوتے ہوئے ہر ہفتے طبی معائنے اور خصوصی نگہداشت کرنا ہوتی ہے۔ نو ماہ کا یہ عرصہ خوشدلی اور بھلے انداز سے گزارا جائے تو زچگی کی الجھنیں متاثر نہیں کرتی۔ ایسے دور میں سویرے اٹھ کر نماز کی ادائیگی کرنا پھر ورزش اور غسل کرنا ذہن اور جسم کو تروتازہ رکھتے ہیں۔

ہر نئے بچے کی پیدائش پر جیسے اللہ تبارک تعالیٰ انسان سے مایوس نہیں ہوتا اسی طرح ہر ماں چاہتی ہے کہ اپنے خاندان کی توقعات پر پورا اترنے میں اپنی ہی ہر کوشش کر لیں۔

ماں کیسے فٹ رہیں؟

ورزش اور زچگی کے دوران؟ یہ سوال بھی اکثر خواتین کرتی ہیں۔ ڈاکٹر ز اور ایروبک ورزشوں کے ماہرین کی رائے میں اگر زچگی نارمل ہو تو ورزش مختار انداز سے کی جاسکتی ہے۔ سادہ چھل قدمی سے ابتداء کیجئے۔ آرام دہ جوتا اور موسم کے حساب سے کھلے کپڑے پہن کر پیدل چلیے۔ اگر ہموار پارک یا ساحل سمندر کی شاہراہ ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ نوٹی پھونی سرک یا پتھر ملی جگہ پر چلتے رہنے سے فائدہ کم نقصان زیادہ ہے۔ تازہ ہوا خوری سے طبیعت بہتر محسوس کریں گی اور بہت حد تک ہشاش بشاش بھی رہیں گی۔ جسم میں آکسیجن جانے سے بچے کی صحت بہتر ہوگی۔

ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ کارڈیو اور یوگا دونوں ورزشیں کی جاسکتی ہیں اور اگر وہ صرف یوگا کا مشورہ دے تو وہی کریں مگر انسٹرکٹر کی موجودگی میں کریں۔

کھیل کود اور چھلانگیں لگانا نہایت مضر ہے:

یوگا کے کئی فوائد ہیں مثلاً آپ Relax کر سکتی ہیں۔





## فالج کا حملہ کیوں اور کب ہوتا ہے؟

### شریانوں میں پلاک کیسے دور کیا جائے

زیادہ ہو اور جسمانی وزن بھی زیادہ ہو، ذیابیطس کی شکایت رہی ہو یا آدھے سر کا درد رہتا ہو تو ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی نہ کروائیں۔ اگر مریض کو دیر سے اسپتال پہنچایا جائے تو اس کی جان کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ مریض جتنی جلدی اسپتال کے ایمرجنسی میں پہنچ جائے اس کی زندگی اور صحت یابی کے امکانات اتنے ہی روشن ہو سکتے ہیں۔

#### احتیاطی تدابیر

درزش، متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے سے ہزاروں مسائل سے نجات مل سکتی ہے۔ کھانے ڈالڈ اولیو آئل میں پکانے سے مضر صحت چکنائی جمنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

استعمال کی گئی ہو، مسئلے کا سبب بنتی ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے شریانوں میں Plaque جمع ہو کر خون کے بہاؤ کو روک سکتا ہے۔

#### خواتین میں فالج کی دیگر وجوہ اور کمبائنڈ پل

کوئی ایسی دوا کا استعمال جس میں ایسٹروجن اور پروگیسٹو جن دونوں ہارمونز شامل ہوں وہ ماں بننے والی ہوں اور ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی کروا رہی ہوں یعنی HRT کی ادویات کا استعمال کر رہی ہوں اس وجہ سے بھی خون میں بھٹکیا بن سکتی ہیں اور ہائی بلڈ پریشر کا بھی امکان ہوتا ہے۔

کمبائنڈ پل بہت احتیاط اور مشورے سے استعمال کرنی چاہئے۔ اگر بلڈ پریشر بڑھا رہا ہو۔ سگریٹ نوشی ترک نہ کی ہو اور آپ کی عمر 35 سال سے

آج کل نوجوانوں میں فالج (Strokes) کے حملے بڑھ رہے ہیں۔ اچانک جسم کا کوئی ایک حصہ ڈھلک جانا اور مفلوج ہو جانا صرف عمر رسیدہ لوگوں کا مسئلہ نہیں رہا۔ خاص کر خواتین میں ایسے اضافی عوامل موجود ہوتے ہیں جو اسٹروکس کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔ فالج کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے اندر خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ سب سے عام قسم کا فالج Ischemic Strokes کہلاتا ہے۔ 85% فیصد فالج کے مریضوں کو اس سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اس میں دماغ کے اندر خون کی کسی نالی میں خون کی پھسکی جم جاتی ہے یا چربی مادہ (Plaque) خون کی نالی کو بند کر دیتا ہے۔ جس سے دماغ کے متعلقہ حصے کو خون کی فراہمی میں خلل واقع ہوتا ہے۔

دوسری قسم کے فالج کو Hemorrhagic کہتے ہیں اور اس میں دماغ کے اندر خون کی نالی پھٹ جاتی ہے اور وہاں خون جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ انگلستان اور دہلیز میں ہر سال فالج کی وجہ سے تقریباً 30 ہزار خواتین جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ یہ تعداد بریسٹ کینسر سے ہلاک ہونے والی خواتین کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہے۔ مردوں اور خواتین دونوں میں اسٹروک کا خطرہ اس وقت بڑھ سکتا ہے جب ان کی عمر 55 سال سے زیادہ ہو لیکن پریشان کن صورتحال یہ ہے کہ کم عمر فالج کے مریضوں کی تعداد بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔

یونیورسٹی آف سینٹرل انکاشا میں فالج اور بزرگ افراد کی دیکھ بھال کے شعبے کی پروفیسر کیرولین واٹ کنز کا کہنا ہے کہ اس بارے میں یہ گمان کیا جاتا ہے کہ بہت زیادہ نمکین اور مرغی غذاؤں کا حد سے زیادہ استعمال اور موٹاپا اس کے اہم اسباب ہیں۔ ضرورت سے زائد نمک کا استعمال فالج کے لئے سب سے بڑا رسک فیکٹر ہے۔ اس کے باعث بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ خون کی شریانوں کی اندرونی دیواریں سخت اور پتلی ہو جاتی ہیں۔

#### سگریٹ نوشی اور منشیات سے پرہیز ضروری کیوں؟

جسمانی وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کثرت سے سگریٹ نوشی اور منشیات کا استعمال کرنا معر صحت ہے۔ ایسی غذاؤں جن میں چکنائی زیادہ







## شاپنگ ہے صحت کا نسخہ بھی... اور توانائی بحال کرنے کا ذریعہ بھی

لہذا ہمیں ہمارے وقت کے لیے ایک نیا نسخہ شاپنگ کی کھنکھنات کا استعمال ہے۔ اس کے ذریعے ذاتی استعمال کی چیزیں بھی بول گئیں گی کہ یہ بھی سائنس میں جلد ہی جملہ فریہ آجائے ہیں۔ اس کی ایک وجہ ان کے اوقات کار کے شاپنگ کے ساتھ ہونا ہے۔ دوسرے پہلے بھی ان کی کھنکھنات ہوتی ہیں۔ ان کے پاس وہاں ہی شاپنگ ہوتی ہے اور ان کے پاس ہی شاپنگ کرنے کے لیے گئے ہیں۔ ان سب باتوں کا نتیجہ یہ ہے کہ ان کے پاس وہاں ہی شاپنگ ہوتی ہے۔

(قیمتوں میں کمی کروانے) سے اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ البتہ تحقیق میں یہ نہیں بتایا گیا کہ دکاندار قیمت کم نہ کریں تو خواتین کا موڈ خراب ہونے سے کیسے بچایا جائے۔ کیا وہ دکاندار کا کہنا مان لیں یا آگے بڑھ جائیں۔

- شاپنگ سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف میامی اور UCLA کے مطابق جس چیز کو آپ پسند کرتے ہیں اسے جوش و خروش سے انجام دینے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ محققین نے لوگوں میں لیب کی خریداری سے متعلق ایک تجربہ کیا۔ تجربے کے مطابق زیادہ تر افراد نے شاپنگ کرتے وقت لیب کی کارکردگی اور فعالیت سے زیادہ اس بات پر زور دیا کہ وہ بظاہر پرکشش اور جاذب نظر ہوں۔ اس خوبصورت انتخاب کی بناء پر وہ زیادہ خود اعتماد نظر آئے۔
- سان فرانسسکو کی گولڈن گیٹ یونیورسٹی کی مارکیٹنگ اور سائیکالوجی کی پروفیسر ڈاکٹر کٹ پیرو کے مطابق شاپنگ انسان کو آنے والے وقت کے لئے ذہنی طور پر تیار کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ شاپنگ کرتے وقت آپ ان اشیاء کو استعمال کرنے کے مواقع اور ضرورت کا خیال رکھتے ہیں اس طرح آپ زیادہ ذمہ دار اور اپنے وسائل سے مخلصی اپناتے ہیں۔
- شاپنگ آپ کو پرسکون رکھتی ہے۔ آج کل آن لائن شاپنگ بھی ہونے لگی ہے۔ یہ بھی دماغ کو منفرد اور صحت مندانہ طرز زندگی کے ایک پہلو سے متعارف کراتی ہے۔ تھکا دینے والی مصروفیات کے دوران کچھ دیر کے لئے آن لائن شاپنگ اور مختلف تجارتی ویب سائٹس کی براؤزنگ کام پر ذہنی ارتکاز برقرار رکھنے اور بہترین فیصلہ سازی کی صلاحیت میں بہتری لاتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ بنیادی سماجی ضروریات بھی پوری ہوتی ہیں۔ اب ہم ان فوائد پر روشنی ڈالتے چلیں کہ یہ کس طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

- شاپنگ زندگی کا معیار بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ چاہے وہ روزمرہ کے استعمال کی عام اشیاء ہی کیوں نہ ہو۔ سوشل کیونٹی کا حصہ بننے کی وجہ سے وہ Stress اور پریشانیوں سے بچتے ہیں۔ اس سرگرمی سے ذہنی صلاحیتیں جلا پاتی ہیں۔
- دماغ کے خوشی کے مراکز فعال اور تروتازہ ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے موڈ کو خوشگوار بنانے والا کیمیکل ڈوپامائن خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔
- وال اسٹریٹ جرنل کے مطابق یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ ڈوپامائن حقیقی عمل سے زیادہ تجربات کے قبل از وقت اندازے یا پیش قدمی کی وجہ سے تیزی سے بڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ شاپنگ یا بارگیننگ

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خریداری کی افادیت مرد اور خواتین دونوں کے لئے یکساں ہے۔ اپنی پسند اور معیار کے مطابق اشیاء کی تلاش ذہنی قوت میں اضافہ کرتا ہے اور موڈ بھی خوشگوار بناتا ہے۔ آپ اپنی کیلوریز جلا کر موٹاپے سے نجات بھی حاصل کر سکتے ہیں اس وضاحت کے بعد آپ کو پیدل چلنا اور شاپنگ کے لئے ذہن استعمال کرنا کھلتا نہیں ہے۔

یہ Retail Therapy کہلاتی ہے جو پر لطف تجربے پر مشتمل ہوتی ہے کیونکہ شاپنگ ایک مثبت اور صحت مندانہ سرگرمی ہے۔

وین ہیلٹھ میگزین کے مطابق اس سے بے شمار فائدے حاصل ہو سکتے ہیں اور سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ موڈ کو خوشگوار بنانے والے مادے اینڈروفن کا اخراج ہوتا ہے۔ آپ کا مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ دماغ پھر تیز ہوتا ہے۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوت فیصلہ بڑھتی ہے اور





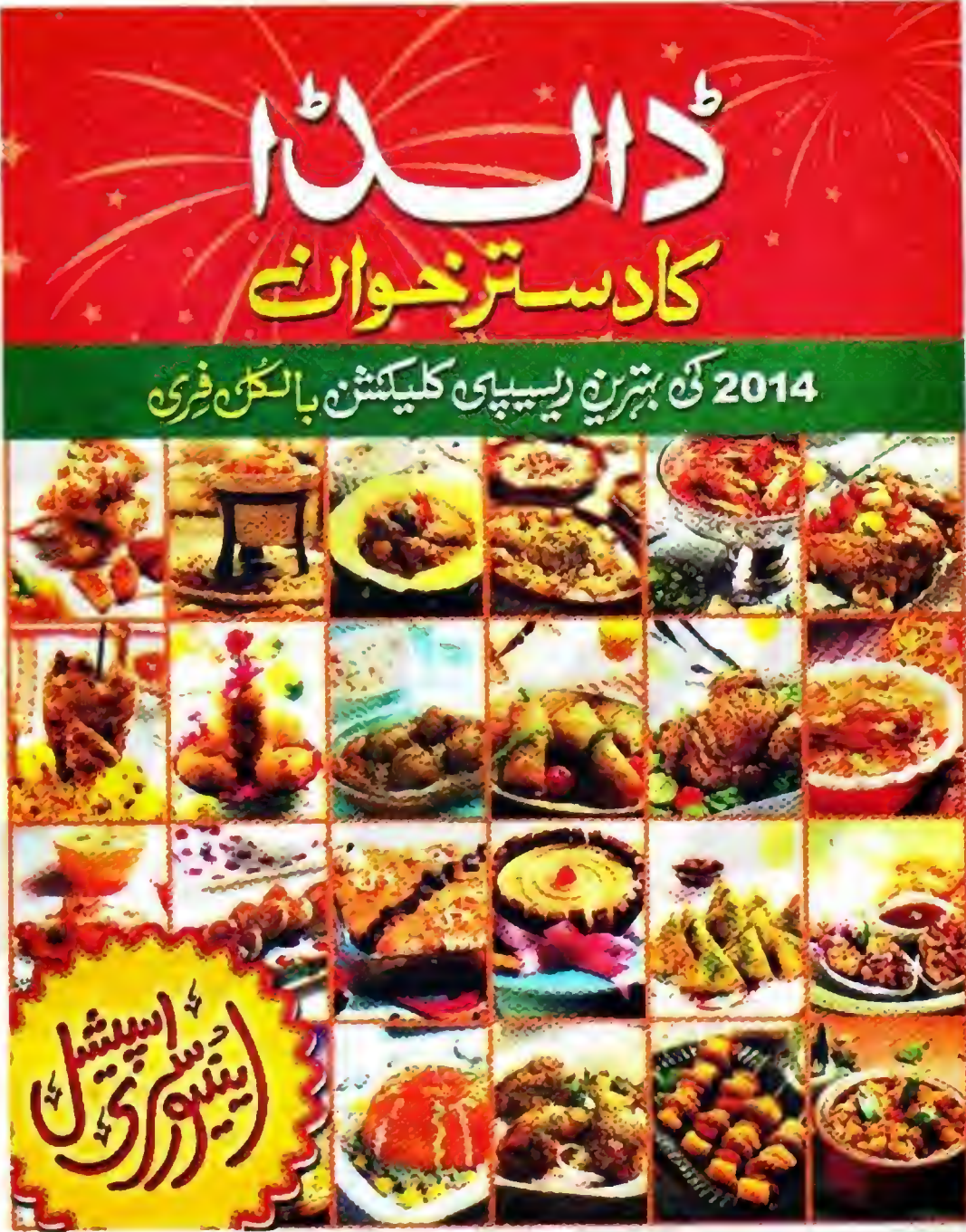
# ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر  
ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز  
میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے  
شاند مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ  
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے  
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بھاپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_





# آج کیا پکائیں؟



6 جمعہ کانچ چیز چنی سموسے کنہ	5 جمعرات امریکن چکن سوئی تندوری چکن کباب	4 بدھ بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ پن ویل پیٹیز	3 منگل ٹوفو چکن ساس چپلی پلاؤ	2 پير فروٹی کولڈ سلاد شیمپرو ڈز پائی	1 اتوار بھاری کو فٹے چائیکٹ لاوا کیک
12 جمعرات چائیز اسٹفڈ کو فٹے تھائی چاؤ مین	11 بدھ بلوچی دم پخت وانٹ چکن ٹکٹس	10 منگل بریڈ لڑانیا سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ	9 پير پمکن چکن سی فوڈ پز اسلٹس	8 اتوار کنہ وانٹ چکن ٹکٹس	7 جمعہ سی فوڈ پز اسلٹس باجرے کے لڈو
18 بدھ چکن کورن اینڈ مشروم سوپ فینٹل فریک اسٹیکس	17 منگل ملائی بوٹی پز بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ	16 پير سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ بریڈ لڑانیا	15 اتوار دم پخت نرگسی کو فٹے اورنج چیز کیک	14 ہفتہ جیزی پالک پیٹیز ہری بھری چکن کز اچی	13 جمعہ پیشیشیو تھائی اسٹل فز
24 منگل پیشیشیو نمکین بکٹس	23 پير بیکڈ منس سلاٹسز ان گریوی گاجر کا خاص حلوہ	22 اتوار اکبری ران بادام کی سردائی	21 ہفتہ رینو شاشک پاسٹا ہاؤس	20 جمعہ چھوٹی شب دیگ خاص زردہ	19 جمعرات تھائی چاؤ مین پاپ کارن
31 منگل کٹے مٹھے آلو ویٹیل شاشک	30 پير دال ماش کڑاھی فش ملائی بوٹی	29 اتوار دال نہاری اورنج ماربل کیک	28 ہفتہ پوٹیک اسپیج پاسٹا	27 جمعہ شاجم گوشت کی بھجیا اور بیسی روٹی اسٹفڈ چکن اسٹیک	26 جمعرات خوش رنگ شامی کباب رینو قلاقند
					25 بدھ پران ان پیسٹو ساس چکن لیوران باری کیو مصالحہ





## پاکلیٹ لاواکیک

### اجزاء

کونگ چاکلیٹ	250 گرام	انڈے	پانچ عدد
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	250 گرام
میدہ	آدھی پیالی	ڈالڈا کونگ آئل	دو کھانے کا چمچ

### ترکیبے

- انڈے کی سفید یوں کو علیحدہ کر کے صاف خشک پیالے میں الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔
- انڈے کی زرد یوں کو علیحدہ پیالے میں ہلکا سا پھیلت کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف خشک گرائنڈر میں باریک پس کر رکھ لیں
- کونگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک شیشے کے پیالے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے ٹکڑے ڈالیں اور اسے اگلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور بڑے پیالے میں ڈال دیں
- انڈا پھینٹیں والے وہسک سے چاکلیٹ کو ہلکا سا پھینٹیں، پھر اس میں پس ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں اور اس میں میدہ ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- انڈے کی پھینٹی ہوئی سفید یوں کو چاکلیٹ کے مکچر میں ڈال کر ملائیں اور آخر میں انڈے کی زردیاں ڈال کر ملا لیں
- چھ اوون پروف پیالے لے کر ان میں برش کی مدد سے ڈالڈا کونگ آئل لگا لیں اور ایک ایک چمکی چینی چھڑک دیں
- اس مکچر کو پیالوں میں ڈال دیں لیکن خیال رہے کہ پیالوں کو آدھا بھرا جائے تاکہ پھولنے کی گنجائش رہے
- اوون کو 250C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان پیالوں کو اوون ترے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب کیک اچھی طرح پھول جائیں تو اوون سے نکال لیں

تیار کی کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ  
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

### پریزنٹیشن

کیک ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر تھوڑی سی چاکلیٹ کو پگھلا کر ڈال دیں اور اسی پیالے میں پیش کریں۔







ایکسپریس  
ایکسپریس

## چکن والنٹ نکلش

### اجزاء

آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پسا ہوا	آدھا کلو	چکن
ایک عدد	انڈا	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر	آدھی پیالی	اخرت کی گری
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکگل آئل	آدھی گھی	ہر ادھنیا	آدھی پیالی	فریش کریم	حسب ذائقہ	نمک

### ترکیبے

- چکن کی بونیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر بال لیں
- فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکگل آئل میں چکن کو تیز آنچ پر ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- پھراس میں کالی مرچ اور نمک ڈال کر اسے چکن پاؤڈر سے بنائی گئی پنجنی میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکا کر گلا لیں
- پانی خشک ہونے پر چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں، دوبارہ سے فرائینگ پین میں ڈال کر کریم ملا کر پکالیں۔ کریم اچھی طرح خشک ہو جائے تو انڈا ملا کر چولہے سے اتار لیں
- چکن کا مکسر ٹھنڈا ہونے پر باریک پے ہوئے اخروت، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- حسب پسندھیپ کے نکلش بنا کر ڈالڈا کوکگل آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن گرم گرم غذا ایت سے بھر پور نکلش کو فریش جوس کے ساتھ پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد



# دال

## کادسترخوانے



ایسپیشل  
رہنمائی

## امریکن چکن سوٹی

### اجزاء

چکن یا مچھلی	200 گرام	لہسن	دو سے تین عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	واسابی ساس	حسب ضرورت
چاول	ایک پیالی	کئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	کھیرے	ایک سے دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیبہ

- چکن یا (بغیر کانے کی) مچھلی کے قتلے کر لیں اور اسے نمک، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ، براؤن شوگر اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- چھوٹے سائز کے چاول لے کر انہیں صاف دھو لیں اور ڈیڑھ پیالی ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چاولوں کو درمیانی آنچ پر پکے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں۔ چاولوں کو اتنی دیر پکائیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے
- ایک پیالی میں سرکہ، نمک اور چینی ڈال کر ملا لیں اور چاولوں میں ڈال کر ککڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں چکن یا مچھلی کے قتلے ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- کچن کاؤنٹر پر پلاسٹک شیٹ پھیلا کر رکھیں، اس پر ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں، پھر ہاتھوں کو گیلہ کر کے چاولوں کو اس پر اچھی طرح دباتے ہوئے پھیلا کر بچھا دیں
- اس پر واسابی ساس ڈالیں (خیال رہے کہ یہ ساس خاصا تیز ہوتا ہے)، چکن یا مچھلی کا فرائی کیا ہوا قلمہ رکھ کر رول کر لیں۔ کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں

**پریزنٹیشن** چاول کے تیار کئے ہوئے رول کی سائز کا کھیرالے لیں اور اس کو صاف دھو کر احتیاط سے درمیان سے بیچ نکال لیں اور موٹے گول قتلے کاٹ لیں۔ اس میں چاول کے رول ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: ایک سے دو کے لئے





پیشکش

## شیپہر ڈپائی Shepherd's Pie

### اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھی پیالی	مٹر	آدھا کلو	قیمہ
ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک عدد	گاجر	آدھا کلو	آلو
حسب ضرورت	ڈالڈال کو لگ آئل	آدھی پیالی	چیڈر چیز	چار سے چھ عدد	مشرومز	حسب ذائقہ	نمک
		آدھی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسا ہوا

### ترکیبہ

- آلوؤں کو بال کریمش کر لیں، گاجر اور مشرومز کو باریک کٹ کر رکھ لیں
- پیمن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کو لگ آئل کو گرم کر کے اس میں ادرک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، کٹی ہوئی سبزیاں، مشرومز اور قیمہ ڈال کر بھونیں۔ جب تیل علیحدہ ہو جائے تو چوبیسے سے اتار کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر چوبیسے سے اتار لیں، اس میں لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے کریم شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر اس میں چکن پاؤڈر، کالی مرچ اور کش کیا ہوا چیز شامل کر لیں
- شیشے کی ڈش میں ایک سے دو چمچ کریم کا کسچر پھینا کر ڈال دیں اور اس پر تیار کئے ہوئے قہیے کی تہ لگا دیں
- آلوؤں میں کریم کے کسچر کو ڈال کر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینیں اور پائپنگ بیگ میں بھر لیں
- قہیے کی ڈش پر خوبصورتی سے آلوؤں کا کسچر ڈال دیں۔ گرم کئے ہوئے آلوں میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم آلوں سے نکال کر خاص دعوتوں کے موقع پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM





ایسپیشل  
رینسوری

## سی فوڈ پزاسلاسر

### پزا کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ڈالدا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

میدے میں یہ تمام اجزاء ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا اور ڈالدا اولیو آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔

- پھر میرینٹ کئے ہوئے جھینگے اور مچھلی (یا چاہیں تو اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر انھیں ڈالدا اولیو آئل میں دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کر لیں) کرکھ کر اس پر باقی ٹماٹر کا کچر پھیلا دیں
- پزائین کو پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

### اجزاء

مچھلی کے ٹکڑے	آدھا کلو	کئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈالدا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
پسپا ہوا پس	ایک کھانے کا چمچ		

مچھلی اور جھینگوں کو دھو کر پیالے میں رکھیں اور ڈالدا اولیو آئل کے علاوہ تمام چیزوں سے میرینٹ کر کے فریق میں رکھ دیں۔

### ترکیبے

- ایک چوپ کی ہوئی بیاز کو ڈالدا اولیو آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر چھ سے آٹھ باریک کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ملکی آٹھ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ پیسٹ بن جائے۔ کش کیا ہوا 200 گرام چیڈر اور موزیریلایز، نمک، آدھا آدھا چائے کا چمچ اجوائن اور تھام ڈال کر چوبلے سے اتار لیں۔
  - گندھے ہوئے آٹے کو پکٹنے کئے ہوئے پزائین میں اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور اس پر آدھا ٹماٹر کا کچر ڈالیں
- پریزنٹیشن** اوون سے نکال کر سلاسر کات لیں اور ان مزیدار گرم سی فوڈ پزاسلاسر کا لطف اٹھائیں۔

تاری کادقت: تیس سے چالیس منٹ | بیکنگ کادقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





ایسپیشل  
پیشہ ورانہ

## باجرے کے لڈو

### اجزاء

بادام پستے	دو پیالی	باجرے کا آنا
خشخاش	حسب پسند	نمک
آدھی پیالی	دو عدد	چھوٹی الائچی
ایک کھانے کا چمچ	تین چوتھائی پیالی	گڑ
چار کھانے کے چمچ		

### ترکیبے

- گڑ کو کوٹ کر رکھ لیں الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں بادام پستوں کو بھی موٹا موٹا کوٹ لیں
- تازہ باجرے کا آٹا لے کر اس کی چار حصے کر لیں اور چٹکی بھر نمک ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں ایک ہی پیڑا گوندھیں ورنہ یہ آٹا خشک ہو جاتا ہے۔
- پیڑے کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر نیلیں اور گرم توے پر سینک لیں۔ اتارتے ہوئے ایک چمچ ڈالدا VTF باجری لگا کر ہاٹ پاٹ یا ڈبے میں بند کر دیں
- تمام روٹیاں اسی طرح بنا کر ان کو چورا کر لیں اور اس میں کٹا ہوا گڑ، خشخاش، بادام پستے اور الائچی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گرم گرم لڈو بنالیں

### پریزنیشن

سردیوں کے موسم میں ان مزیدار اور گرم گرم لڈوؤں کا چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

WWW.PAKSOCIETY.COM





ایسپیشل  
پریزنٹیشن

## اورنج چیز کیک

اجزاء

کیو  
کالج چیز  
فریش کریم

دو سے تین عدد  
ایک پیالی  
ایک پیالی

دہی  
کنڈینسڈ ملک  
چینی

آدھی پیالی  
آدھی پیالی  
دو کھانے کے چمچ

جیلٹن پاؤڈر  
سادے بسکٹ  
شہد

دو کھانے کے چمچ  
100 گرام  
دو کھانے کے چمچ

دارچینی پس ہوئی  
ڈالڈا کوک لگ آئل

آدھا چائے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

- بسکٹ کو گرائنڈ میں ڈال کر یا بیلن کی مدد سے باریک چورا کر لیں۔ پھر پین میں ڈال کر اس میں شہد اور دارچینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر رکھیں، تاکہ بسکٹ کا چورا اچھی طرح شہد کے ساتھ مل جائے
- بیکنگ پین میں بٹر پیس اس طرح لگائیں کہ نرے سے باہر نکلا ہوا ہوتا کہ کیک کو آسانی سے نرے سے نکالا جاسکے۔ اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوک لگ آئل لگائیں اور بسکٹ کے مچھر کو اچھی طرح دبا کر ایک انچ موٹی تہہ لگادیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے فریژر میں رکھ دیں
- جیلٹن میں دو کھانے کے چمچ پانی اور لیموں کا رس ملا کر ڈبل بوائٹر پر پکا لیں
- کیو ڈال کو صاف دھو لیں اور ایک کیو کا اوپر کا باریک چھلکا نکال لیں، اس کو باریک کاٹ کر گرم پانی میں ابال کر نکال لیں۔ کیو کے باریک قتلے کاٹ لیں
- کیو کا رس نکال لیں اور اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے چھلکے ملائیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے
- کریم کو کچ ٹھنڈا کر لیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- کالج چیز اور کنڈینسڈ ملک کو علیحدہ پھینٹ لیں۔ پھر اس میں دہی، جیلٹن کا آمیزہ، کریم اور ٹھنڈا کیا ہوا کیو کا مچھر ڈال کر ملا دیں۔ اس مچھر کو بیکنگ پین میں بسکٹ کے اوپر ڈال دیں اور چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریژر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن فریژر سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر احتیاط سے بٹر پیس کو اٹھاتے ہوئے کیک کو نرے سے نکال لیں۔ کیو کے سلائسز سے اوپر سے خوبصورتی سے سجادیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کے لئے: پانچ سے چھ گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ





صحت کے  
خزانہ

## ہتائی اسٹائل مچھلی

### اجزاء

ایک چائے کا چمچ	چینی	تین سے چار عدد	ثابت لال مرچ	ایک عدد درمیانی	پیاز	آدھا کلو	مچھلی
دو کھانے کے چمچ	پودینہ	ایک پیالی	کوکونٹ کریم	تین کھانے کے چمچ	فش ساس	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا لیو آئل	دو عدد	انڈے	200 گرام	بند گوہی	چار عدد	لہسن کے جوئے

### ترکیبہ

- کوکونٹ کریم بنانے کے لئے تین چوتھائی پیالی پے ہوئے ناریل کو لینڈر میں ڈال کر اس میں ڈھانکی پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں، پھر لینڈر کو ایک منٹ کے لئے چلائیں۔ دوبارہ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں پھر ایک منٹ کے لئے لینڈر چلائیں۔ پیالے پر ملل کا کپڑا رکھ کر اچھی طرح اس مکسچر کو باکر چھان لیں پھر پیالے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ صبح اس پانی پر جمع ہونے والی کریم نکال لیں
- بند گوہی کے کچھ پتے علیحدہ کر لیں اور باقی کو باریک کات لیں، نمک ملے ایلٹے ہوئے پانی میں پتوں کو چار سے پانچ منٹ ابال کر نرم کر لیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- بغیر کانٹے کے مچھلی کے تلوں کو صاف دھو کر پھلنی میں رکھ لیں، انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں
- پیاز، لہسن اور لال مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں، فرائینگ پیں میں ڈالڈا لیو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر رکھیں اور اس میں کٹا ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مچھلی کے تیلے ڈالیں اور لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے فرائی کریں
- جب مچھلی کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں چینی اور فیش ساس (بازار میں با آسانی دستیاب ہے) ڈال کر ملائیں، ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں انڈے ڈال کر تیزی سے پیچ چلائیں تاکہ انڈوں کی پھٹکیاں نہ بنیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی بند گوہی اور کوکونٹ کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چوبیس سے اتار لیں (ضرورت محسوس کریں تو اتار تے ہوئے نمک شامل کر لیں)
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں باریک کٹا ہوا پودینہ ملا لیں

### پریزنٹیشن

شیشے کے پیالوں میں بند گوہی کے پتوں کو لگائیں اور ان میں یہ مکسچر بھر دیں، انہیں حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





صحت کے  
خزانہ

## پائیز اسٹفڈ کوٹے

### اجزاء

ایک عدد	ڈبل روٹی کا سلائس	دو کھانے کے چمچ	شملہ مرچ	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	200 گرام	پکن کا تیرہ
ایک عدد	انڈا	ایک پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	دودھ	آدھی پیالی	بجنی	چار کھانے کے چمچ	سویٹ کارن	دو سے تین عدد	لہسن کے جوئے
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	دو سے تین عدد	مشرومز	ایک چائے کا چمچ	اورک لہسن پسا ہوا
		دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دو عدد	ہری پیاز	ایک عدد درمیانی	پیاز

### ترکیب

- انڈے میں دودھ ملا کر پھیٹ لیں اور اس میں ڈبل روٹی کا چورا کر کے ملا لیں
- قیے میں نمک، کچلا ہوا لہسن، سرکہ، سویا ساس، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ڈبل روٹی کا کچرہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- شملہ مرچ، مشرومز اور ہری پیاز کو باریک چوب کر لیں اور اس میں سویٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ملا لیں
- قیے کے کوٹے بنا کر ان کے درمیان میں سبزیوں کا تیار کیا ہوا کچرہ بھر دیں اور ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ہلکے سے فرائی کر کے رکھ لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر چوب کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں اور جب اس کی رنگت تبدیل ہونے پر آجائے تو اس میں اورک لہسن اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، بجنی اور نمک ڈال کر پکائیں، ابال آنے پر آٹھ ہلکی کر کے اس میں کوٹے ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم مزیدار اور منفرد کوٹوں کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





## پاپ کارن

### اجزاء

مکئی کے دانے	ایک پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ
مکھن یا مارجرین	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیبے

- پاپ کارن بنانے کے لئے بازار میں دستیاب خشک مکئی کے دانے لے لیں (بھٹے سے نکلے ہوئے نہیں)
- ایک پیالی دانوں سے پاپ کارن بنانے کے لئے بڑے سائز کا اسٹیل یا المونیم کا ڈھکن والا پین لے لیں
- پین کو درمیانی آگ پر چولہے پر رکھیں اور جب دہ گرم ہونے لگے تو اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پین کو اچھی طرح گھمائیں تاکہ ہر طرف آئل لگ جائے
- پھر اس میں مکئی کے دانے ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں، ایک سے دو منٹ بعد دانے پھولنا شروع ہو جائیں گے، ڈھکن کھلیں بغیر پین کو کپڑے سے پکڑ کر اوپر نیچے کر لیں تاکہ تمام دانے پھول جائیں
- جب دانوں کی آواز آنا بند ہو جائے تو ڈھکن کو احتیاط سے کھول کر اس میں مارجرین یا مکھن اور نمک ڈالیں، ڈھکن ڈھک کر چولہا بند کر دیں اور دوبارہ سے پین کو ہلاتیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم پاپ کارن کو بڑے پیالے میں نکالیں اور چاہیں تو تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو سے تین منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے





## بریڈ لزانیا

### اجزاء

آدھی پیالی	چیز ریزر	ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	تین عدد	انڈے	چھ سے آٹھ	ڈبل روٹی کے سلائرز
چار کھانے کے چمچ	موزر میلا چیز	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	200 گرام	چکن	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا ویو آئل	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	دو عدد	لہسن کے جوئے
		آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	دو پیالی	دودھ

### ترکیبے

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں اور اسے کچلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میزینٹ کر کے رکھ دیں
- شیشے کی پیمائی ہوئی ڈش میں ڈالڈا ویو آئل لگائیں اور اس میں چار ڈبل روٹی کے سلائرز کو ساتھ ساتھ رکھ دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور پارسلے ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں۔ دونوں قسم کے چیز کو کش کر کے ملا لیں
- انڈوں کے آدھے کچر کو سلائرز پر ڈال کر رکھ دیں تاکہ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ اس پر تھوڑا سا چیز ڈال

دیں، پھر اور چار سلائرز کو ان کے اوپر رکھ دیں اور دوبارہ سے انڈوں کا کچر ڈال دیں

■ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ویو آئل کو گرم کریں اور اس میں میزینٹ کی ہوئی چکن کو تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں

■ چکن کی بونیوں کو تیار کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائرز پر رکھ کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چمچ کر دیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ویو آئل ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں 180°C پر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

**پریزنٹیشن**

ادون سے نکال کر اس آسانی سے بننے والی ڈش کو حسب پسند ٹماٹو کچپ یا چلی گارلک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے





### پسٹیشیو Pastitsio

#### اجزاء

دو پیالی	دودھ	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا کلو	قیمہ
ایک چائے کا چمچ	پارسلے	حسب پسند	کٹی ہوئی لال مرچ	150 گرام	میکرونی
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	دو پیالی	چیز چیز	حسب ذائقہ	نمک
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	پانچ عدد	انڈے	ایک کھانے کا چمچ	اورک کچلا ہوا
		آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	دو عدد درمیا نی	پیاز
		آدھی پیالی	میدہ	دو عدد درمیا نی	نماز

#### ترکیبے

- علیحدہ چین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں دودھ شامل کریں اور مکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں
- چوبیسے سے اتار تے ہوئے کش کیا ہوا چیز ملا لیں، ہاکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو باریک کٹا ہوا پارسلے اور دوا نڈوں کی زردیاں پیسٹ کر ملا لیں
- تیار کئے ہوئے ساس کو قیے کے اوپر پھیلا کر ڈالیں اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ڈبل روٹی کا چورا چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اودن میں 180°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ اوپر سے سنہرا ہو جائے

**پریزنٹیشن** اودن سے نکال کر گرم گرم پسٹیشیو کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

- قیے کو صاف دھو کر رکھ لیں، چیز کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر کش کر لیں
- چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں اورک، نمک، کالی مرچ، نماز اور قیمہ ڈال کر درمیا نی آٹے پر ڈھک دیں
- جب قیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوبیسے سے اتار لیں اور ایک انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پیالے میں ڈال کر اس میں دوا نڈے اور ایک پیالی کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی ملا لیں
- شیشے کی اودن پروف ڈش میں میکرونی کے کسچر کو پھیلا کر لگائیں، پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ ڈالیں

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے





## گارلک فینل فلیٹک اسٹیک

ریسٹورنٹ اسپیشل

### اجزاء

ایک کلو	ثابت کالی مرچ	دو چائے کے چمچ	روز میری	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	سونف	ایک کھانے کا چمچ	کینو	دو عدد
چار سے چھ جوئے	بڑی لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کینو کارس	آدھی پیالی
			ڈالڈا لیو آئل	حسب ضرورت

### ترکیبہ

- گائے کے گوشت کے پارچے لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں۔ کالی مرچ اور سونف کو پیس لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
- کالی مرچ کے ایک حصے میں نمک ملا لیں اور دوسرے حصے میں کچلا ہوا لہسن، روز میری اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں لال مرچ اور کینو کارس تھوڑا تھوڑا کر کے ملا لیں
- ڈالڈا لیو آئل والے تکیچے کو پارچوں کے دونوں طرف اچھی طرح مل دیں اور وقفے وقفے سے کانٹے سے گود لیں
- ایرنٹ ڈبے میں بند کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح اندر تک رچ جائے
- پھر پارچوں کو مصالحے سے نکال کر علیحدہ پلیٹر میں رکھ لیں۔ گرل پین کو درمیانی آگ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا لیو آئل لگا دیں
- کالی مرچ اور سونف کے دوسرے حصے کو پارچوں پر چھڑکیں اور ان کو گرم کئے ہوئے گرل پین پر تیز آگ پر رکھ دیں
- ایک طرف سے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے (چار سے پانچ منٹ) پھر پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں
- کینو کو درمیان سے کاٹ لیں اور ان پر ڈالڈا لیو آئل لگا کر انھیں گرم گرل پین پر اتنی دیر رکھیں کہ کینوں اچھی طرح گرم ہو جائے اور شیرے کی خوشبو آنے لگے تو گرل پین سے ہٹا لیں

### پریزنٹیشن

تیار کئے ہوئے اسٹیک کو پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے کر کے حسب پسند کاٹیں اور ان پر گرم گرم کینو کارس چھڑک کر کینوں کے گرل کئے ہوئے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

### نوٹ:

فلیٹک اسٹیک کو گائے کے مخصوص حصے (پیٹ کے نچلے حصے) کے گوشت سے بنایا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# چنیوٹی شب دیگ



## ڈالڈا کا دسترخوان

### اجزاء

گوشت نمک	آدھا کلو	ہر ادھیا	آدھی گھی
ادرک لہسن پیسا ہوا	حسب ذائقہ	کوفتہ کے اجزاء:	آدھا کلو
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسپی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی	بھنے ہوئے پننے	دو کھانے کے چمچ
تیز پات	ایک سے دو عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد	ڈبل روٹی کا سلاکس	ایک عدد
گاجر	آدھا کلو	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی
ادرک	ایک کھانے کا چمچ		

### ترکیبہ

گاجر کے ٹکڑوں کو ایلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھیں پھر ان پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔  
منی کی ہانڈی میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں تیز پات، بڑی الائچی اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ لکڑی کے چمچ سے ہکا سا چلائیں۔  
پھر گوشت ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ لال مرچ، ہلدی، تلی ہوئی پیاز اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔  
پھر گاجر کے ٹکڑوں کو ڈال کر چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں اور گندھے ہوئے آنے سے ہانڈی کو بند کر کے سیل کر دیں۔  
بلکی آج پر رات بھر یا چار سے چھ گھنٹے تک پکائیں۔ پھر احتیاط سے سیل کھول لیں۔  
کوفتہ بنانے کے لئے:  
قیے میں پیاز، ادرک لہسن، ہری مرچیں، بھنے ہوئے پننے، نمک اور ڈبل روٹی کا سلاکس ڈال کر پیس لیں اور کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں۔  
شب دیگ کا سیل کھولنے کے بعد اس میں تیار کئے ہوئے کوفتے ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ درمیانی آج پر پکا کر تار لیں۔  
پریزنٹیشن: ہر ادھیا اور باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے چھ

# چپلی پلاؤ

### اجزاء

قیہ	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	آدھا کلو	انار دانہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سادہ آٹا	آدھی پیالی
درک لہسن	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد
پیاز	تین عدد درمیانی	سیب	ایک عدد
ثابت دھنیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	کشمش اور بادام	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا پتی	حسب ضرورت
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ		

### ترکیبہ

■ مونا کٹا ہوا قیہ پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، کٹا ہوا دھنیا، زیرہ اور انار دانہ (تمام ایک ایک چمچ) لال مرچ، دو پیاز فرائی کی ہوئی، ہاف فرائی انڈے اور آٹا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔  
■ کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے موٹے موٹے کباب بنا کر ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہرے فرائی کر لیں۔  
■ چاولوں کے لئے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، کٹا ہوا دھنیا، زیرہ، انار دانہ، بادام اور کشمش ڈال کر فرائی کریں۔  
■ خوشبو آنے پر اس میں (دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے) چاول شامل کر دیں اور اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھانی سے تین پیالی پانی ڈال دیں۔  
■ درمیانی آج پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں سیب کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر ملائیں اور بلکی آج پر دم پر رکھ دیں۔  
پریزنٹیشن: پلاؤ کو اچھی طرح ملائیں اور اوپر چپلی کباب رکھ کر سلا اور رائے کے ساتھ اس مزیدار پشتو ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے



اجزاء

پھلی کتے	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بہار	200 گرام	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میٹھی دانہ	چند دانے
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیبہ

■ پھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چھیل کر پیس لیں، پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، میٹھی دانہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں

■ ایک سے دو منٹ بعد اس میں پسی ہوئی پیاز ڈال کر اتنی دیر فرمائی کریں کہ وہ سنہری ہو جائے

■ پھلی کے تیلوں کو نمک اور ہلدی لگا کر علیحدہ سے فرائینگ پین میں ہلکا سا فرمائی کر لیں۔ بہار کہ صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے ابال لیں

■ پیاز میں ادرک لہسن، نمک اور بھٹا ہوا کنولا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں

■ تیل علیحدہ ہونے پر اس میں ابلے ہوئے بہار کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں، پھر پھلی کے تیلے ڈال کر ہلکا سا الٹ پلٹ کر لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دھن میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بلوچی دم پخت

اجزاء

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	سونف	ایک کھانے کا چمچ
چاول	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کشمش	آدھی پیالی
ادرک لہسن پیسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	بادام	آدھی پیالی
منر	ایک پیالی	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
بڑی الائچی	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدیری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیبہ

■ بکرے کی ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور درمیان میں چیرا لگالیں۔ بڑے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں بڑی الائچی ڈال کر کڑا کر لیں۔ پھر اس میں ران، نمک اور ادرک لہسن ڈال کر سنہری ہونے تک فرمائی کریں

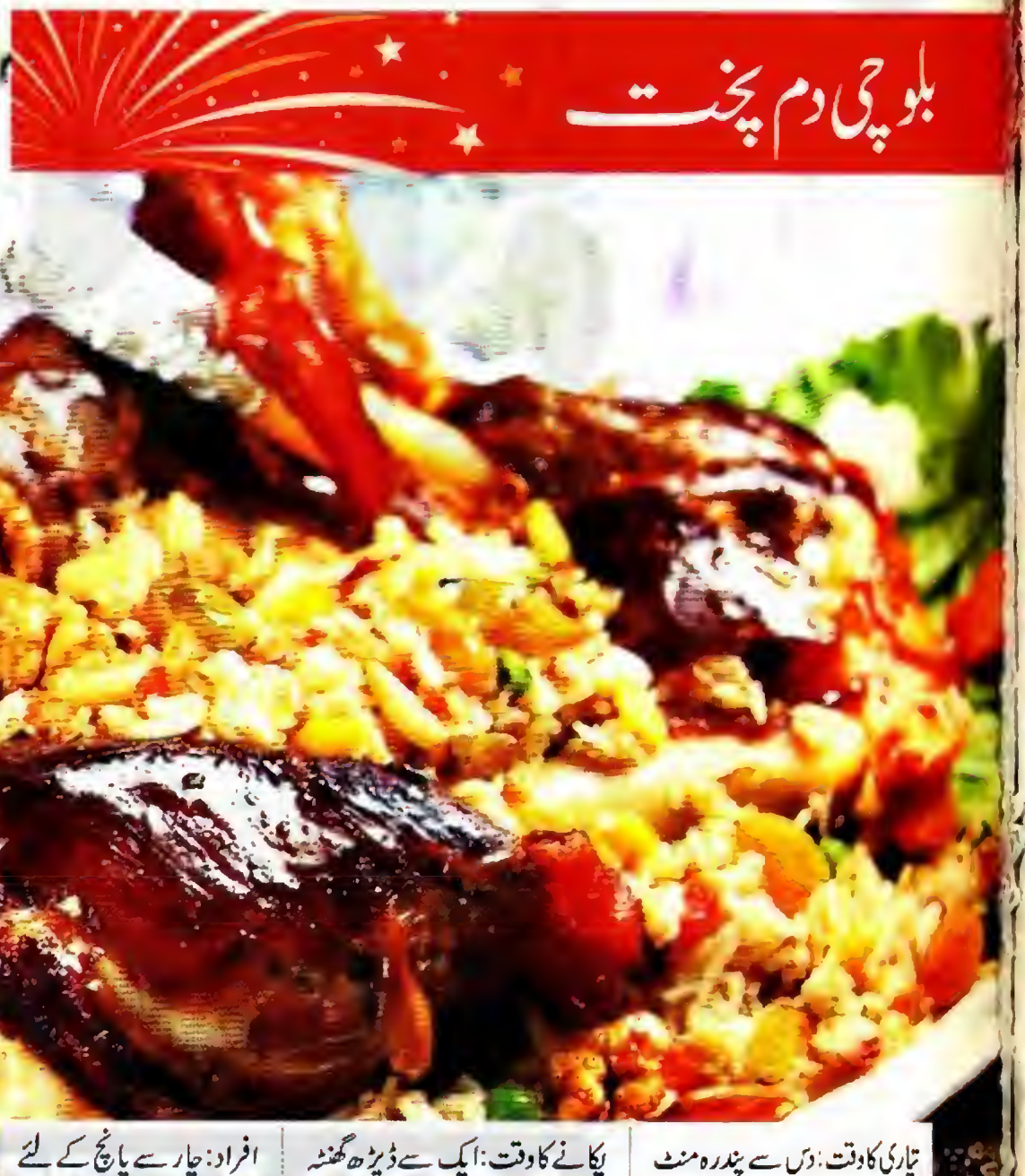
■ چار پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں، ساتھ ہی دھنیا اور سونف کی کپڑے میں پوٹی بنا کر ڈالیں۔ ران گلنے پر آجائے تو اسے نکال کر تختی کو محفوظ کر لیں

■ دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں بادام اور کشمش کو بھونیں، پھر اس میں (دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے) چاول منر کھانے، اخروٹ اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور اس میں تختی ڈال کر پکے رکھ دیں

■ جب چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ران میں بھر کر دھانے سے مقبوضی سے باندھ دیں اور اس پر کالی مرچ اچھی طرح مل دیں۔ پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ران کو سنہری فرمائی کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ران کو بڑے پلیٹر میں نکال کر دھاگہ کاٹ لیں، رائے اور سلاد کے ساتھ اس مزیدار دم پخت کا لطف اٹھائیں۔



تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



## پن و ہسیل پیٹیز

### اجزاء

میدہ نمک	چار پیالی	ایک عدد
حسب ذائقہ	ڈال ڈا VTF ہاسٹی	ڈھائی پیالی

### ترکیبہ

- ڈال ڈا VTF ہاسٹی کو پھیلت کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد خشک میدہ چھڑک کر لمبائی میں تیل لیں، ڈال ڈا VTF ہاسٹی پھیلا کر لگائیں اور فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں
- فریجز سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ تیل میں اور تین تہہ میں فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے
- چکن فلنگ بنانے کے لئے:
- آدھا کلو چکن میں نمک، ایک پیاز اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ابال لیں۔ دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں ایک باریکٹ بھی ہوئی پیاز کو سہری فرمایں کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ اورک لہسن، اہلی ہوئی چکن، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور آدھی پیالی بخنی ڈال دیں
- جب پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو چوبلے سے اتار لیں اور ہڈیاں علیحدہ کر کے گوشت کو ریشہ کر لیں

اس میں آدھی پیالی ابلے ہوئے مٹر، آدھی پیالی سویٹ کارن اور دو کھانے کے چمچ پارسلے ڈال دیں

پف پیسٹری کو خشک میدہ چھڑکتے ہوئے چوکور تیل لیں، کنارے پر چکن کی فلنگ رکھیں اور احتیاط سے رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئے اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں

انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھیلت کر اوپر سے برش کی مدد سے لگا دیں اور دس منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں۔ پھر فریجز سے نکال کر دو انچ کے رول کاٹ لیں اور دوبارہ فریجز میں رکھ دیں تاکہ خستہ بیک ہو

اودن کو تیس منٹ پہلے 250°C پر گرم کر لیں چکن کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تیار کئے ہوئے رولز کو رکھ کر اور اودن میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

**پریزنٹیشن** شام کی چائے پر یا بچوں کی پارٹی میں گرم گرم پن و ہسیل پیٹیز کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ  
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
تعداد: تیس سے پچیس عدد





### اجزاء

چکن	200 گرام	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سوئیٹ کارن	ایک پیالی	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
مشروم	چار سے چھ عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلاور	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	ڈالڈا ویو آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

### ترکیبے

- چکن کو تھوکر چھ سے آٹھ پیالی پانی میں ابلانے رکھیں۔ اچھی طرح گل جائے تو چار پیالی باقی رہ جانے والی بنی
- کوٹھنڈا کر لیں اور چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں
- مشروم کو باریک چوب کر لیں اور سوئیٹ کارن کو پلینڈر میں ڈال کر بنی ڈالتے ہوئے ہکا سا پلینڈر کر لیں
- پین میں ڈالڈا ویو آئل ڈال کر اس میں کچلا ہوا لہسن فراٹی کریں پھر اس میں چکن ڈال کر ایک سے دو منٹ تیز آنچ پر فراٹی کریں۔ اس میں مشروم ڈال کر لکڑی کے چمچ سے کھلتے ہوئے فراٹی کریں
- نمک، سفید مرچ اور خشک کارن فلاور ڈال کر ہکا سا ملائیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے سوئیٹ کارن کے ساتھ پلینڈر کی ہوئی بنی شامل کر دیں
- آٹھ تیز کر کے لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ابلانے دیں اور آخر میں سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چوبلے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر سوپ اسکو کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

## نمکین بسکٹ

### اجزاء

میدہ	ڈیزہ پیالی	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
چینی	چار کھانے کے چمچ	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ایک عدد

### ترکیبے

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں اور اس نمک اور زیرہ ملا کر رکھ لیں
- صاف خشک پیالے میں ڈالڈا ویو آئل، چینی اور انڈا ڈال کر ہکا سا بھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لانے کے لئے کچھ دیر کے لئے فریج میں بھی رکھا جاسکتا ہے
- پھر اس سے موٹی چپاتی تیل کر سٹک کٹر کی مدد سے حسب پسند سائز کے بسکٹ کاٹ لیں
- اوون کو 200°C پر گرم کر لیں، تیار کئے ہوئے بسکٹس کو چینی کی ہوئی ٹرے میں رکھ کر اوون میں رکھ دیں۔
- بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- اوون سے نکال کر روٹم نمبر پچ پر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

### پریزنٹیشن

بلکے ٹھنڈے ہونے پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے مزیدار بسکٹس کا مزہ لیں۔ مکمل ٹھنڈے ہونے پر اکیرائت ڈبے میں محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔





## پرائز پیسٹو ساس

## ڈالڈا کادسترخوانے

### اجزاء

چار کھانے کے چمچ	چلغوزے	آدھا کلو	جھینگہ
آدھی پیالی	ہرا دھنیا	حسب ذائقہ	نمک
50 گرام	بین اسپراؤٹس	تین سے چار عدد	لہسن کے جوئے
تین سے چار عدد	ہری مرچیں	دو عدد درمیانی	پیاز
دو سے تین کھانے کے چمچ	لیموں کارس	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پسلی ہوئی
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	تین کھانے کے چمچ	کچا ناریل
		آدھی پیالی	تلخی کے پتے

### ترکیبہ

- جھینگوں کو ذم کے ساتھ صاف دھو کر رکھ لیں اور سب سے پہلے پیسٹو ساس تیار کر لیں
- لہسن کے جوئے، تلخی کے پتے، ہرا دھنیا اور چلغوزوں کو ملا کر بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک ملا کر جھینگوں کو اس سے میریٹ کر کے رکھ دیں
- بین اسپراؤٹس کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، پیاز، کش کئے ہوئے ناریل اور ہری مرچوں کو پیس لیں
- چین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں پھر اس میں پسلی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں میریٹ کئے ہوئے جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- پانچ سے سات منٹ بعد اس میں بین اسپراؤٹس، کالی مرچ اور لیموں کارس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چوبے سے اتار لیں

**پریزنیشن** گرم گرم دُش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



## چکن لیوران باری کیو مصالحی

### اجزاء

چکن کی کچی	آدھا کلو	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
اورک لہسن پسایا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
بھنے پنے	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسایا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کوئل آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

### ترکیبہ

- چکن کی کچی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں اور اس پر نمک اور اورک لہسن لگا کر فریق میں رکھ دیں
- لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور چنوں کو توڑے پر بھون لیں اور آخر میں اس میں پسایا ناریل شامل کر دیں
- پیاز میں بھنا ہوا مصالحہ ملا کر اسے بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک شامل کر لیں
- چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئل آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پسے ہوئے مصالحے کو فرائی کریں
- دوسری طرف فرائنگ چین میں ڈالڈا کوئل آئل کو گرم کر کے کچی کو تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب مصالحے سے تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں فرائی کی ہوئی کچی ڈال دیں۔ آخر میں پھینٹی ہوئی دہی باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال دیں اور درمیان میں دھنیا کوئلہ رکھ کر دم پر رکھ دیں۔

**پریزنیشن** کوئلہ بنا کر گرم گرم کچی کو دُش میں نکالیں اور پرائیٹوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے







## بیکڈ منس سلاسرز ان گریوی

### اجزاء

دو عدد	انڈے	دو عدد درمیانے	نمک	لال مرچ پسٹی ہوئی	آدھا کلو	قیمہ
تین عدد	ڈبل روٹی کے سلاسرز	آدھی پیالی	دہی	ہلدی	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	دھنیا پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ادک لہسن پسا ہوا
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکٹ آئل	آدھی گٹھی	ہرا دھنیا	مسٹر ڈیسٹ	دو عدد درمیانی	پیاز

### ترکیبے

- قیمے کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں، پیچیدہ پیالے میں ڈبل روٹی کے سلاسرز کو چورا کر کے رکھ لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ادک لہسن، نمک، انڈے، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کچر کو قیمے میں ڈال کر ملائیں اور بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں، پھر فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن لگا کر اس قیمے کو پھیلا کر رکھیں اور گرم کئے ہوئے توے پر فرائینگ پین کو ڈھک کر رکھ دیں
- شروٹ میں تین سے چار منٹ تیز آنچ پر پکائیں پھر درمیانی آنچ پر بارہ سے پندرہ منٹ بیک کر کے چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے سلاسرز کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکٹ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ادک لہسن، کٹے ہوئے نمک، نمک، لال مرچ، ہلدی اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ نمک گٹھے پر دہی شامل کر دیں اور بھون کر ایک پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آجائے تو اس میں قیمے کے سلاسرز کو احتیاط سے ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## شالجم گوشت کی بھجیا

### اجزاء

گائے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ
پتوں والے شالجم	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	برادھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ		
پیاز	دو عدد درمیانی	پیسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ		

### ترکیبہ

- پالک اور شالجم کے پتوں کو دھو کر باریک کاٹ لیں، شالجم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں، تین سے چار منٹ بعد اس میں نمک، کٹی ہوئی اور پیسی ہوئی لال مرچ اور بلدی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- شالجم کے ٹکڑوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور چینی کے ساتھ سنہری فرانی کر لیں
- گوشت جب آدھا گل جائے تو اس میں فرانی کئے ہوئے شالجم، کٹی ہوئی پالک اور شالجم کے پتے ڈال دیں
- پانی خشک ہونے پر اس کو اچھی طرح بھونیں، پھر قصوری میتھی، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں
- دُش میں نکالتے ہوئے پیسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک لیں

**پریزنٹیشن** گرم گرم سادی چپاتیوں یا مین کی روٹیوں کے ساتھ اس دُش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

WWW.PAKSOCIETY.COM



## دال نہاری

### اجزاء

بوتگ کا گوشت	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
بڑیاں ٹیاں	آدھا کلو	لال مرچ پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چنے کی دال	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سونٹھ، سونف، پٹلی، بڑی الائچی	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	دہی	آدھی پیالی
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ڈالڈا VTF بنا سبزی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیبہ

- گوشت اور ہڈیوں کو دھو کر رکھ لیں اور چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں ہلدی کے ساتھ بھگو دیں
- چین میں ڈالڈا VTF بنا سبزی کو درمیانے آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں کچلے ہوئے لہسن کو فرائی کر کے اس میں گوشت اور ہڈیوں کو ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ان کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال (پانی کو محفوظ کر لیں) ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں۔ دال کا پانی اور تین پیالی مزید پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- سونٹھ، سونف، پٹلی اور بڑی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں اور لال مرچ کے ساتھ دہی میں ملا لیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو فرائینگ چین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سبزی میں دہی میں ملے ہوئے مصالحے ڈال کر بھونیں
- گھی علیحدہ ہونے پر اسے نہاری میں شامل کر دیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک اور نمک ڈال کر لمبی آگ پر دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن** پندرہ بیس منٹ بعد جب دال نہاری گاڑھی ہونے پر آجائے تو گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔





## بھری ہوئی سرچوں کا قیمہ

### اجزاء

ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	لیموں کا رس	لیموں کا رس	لیموں کا رس	لیموں کا رس	لیموں کا رس	لیموں کا رس
ہر ادھیا	ہر ادھیا	ہر ادھیا	ہر ادھیا	ہر ادھیا	ہر ادھیا	ہر ادھیا
ڈالڈال کوکھ آئل	ڈالڈال کوکھ آئل	ڈالڈال کوکھ آئل	ڈالڈال کوکھ آئل	ڈالڈال کوکھ آئل	ڈالڈال کوکھ آئل	ڈالڈال کوکھ آئل
چارے چھ کھانے کا چمچ	چارے چھ کھانے کا چمچ	چارے چھ کھانے کا چمچ	چارے چھ کھانے کا چمچ	چارے چھ کھانے کا چمچ	چارے چھ کھانے کا چمچ	چارے چھ کھانے کا چمچ

### ترکیبہ

- قیمہ اور چکن کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر تمام بیج نکال دیں۔ مرچ کو پلٹے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈال کوکھ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، چکن، کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- جب چکن گٹے پر آ جائے تو اس کو چمچ سے کھلتے ہوئے ریشہ کر لیں اور اس میں مرچ ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- پین میں ڈالڈال کوکھ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں زیرہ، ادھرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور قیمہ ڈال کر ڈھک دیں
- چکن کا کچر بھنڈا ہو جائے تو ایک کھانے کا چمچ ہری مرچ میں بھریں اور اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ تمام مرچوں کو اسی طرح سے بھر کر رکھ دیں
- قیمہ اور ٹماٹر گھل جائے اور پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں بھری ہوئی مرچیں ڈال کر باریک کٹا ہوا ہر ادھیا چمڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن گرم گرم قیمہ کو دھو ش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے تازہ پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



اجزاء	میدہ	آدھی پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
اورنج جام	آدھی پیالی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF باہتی	ایک پیالی
انڈے	تین سے چار عدد			

### ترکیبے

- انڈے کی سفید یوں کو سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردیاں ملا کر پھیٹ لیں
- چینی کو پیس کر ڈالڈا VTF باہتی کے ساتھ ملا کر پھیٹ لیں۔ اس میں انڈے اور دو مرتبہ چھان کر رکھا ہوا
- میڈہ ڈال کر نیو کو ملکی اسپرڈ پر چلا کر پھیٹ لیں
- چکنے کئے ہوئے کیک پیں میں تیار شدہ مکچر کو ڈال دیں۔ درمیان میں اورنج جام ڈال کر چھری کی نوک کو
- سانچے کی تہ تک لے جاتے ہوئے انگریزی کا 8 بنالیں۔ اس طرح سے بیک ہونے کے بعد جام پورے کیک کے
- درمیان میں آجائے گا
- کیک پیں کو 180C پر گرم کئے ہوئے اوون میں بیک کرنے رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

### پریزنیشن

مکمل ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے نکال کر سلاسر کاٹ لیں اور شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## رینبو تلاقند

اجزاء	آدھا کلو	چھوٹی الائچی چار سے چھ عدد
کھویا	آدھی پیالی	بادام پستے
رنگین سوٹیاں	آدھی پیالی	آدھی پیالی
خشک دودھ کا پاؤڈر	ایک پیالی	ڈالڈا VTF باہتی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیبے

- سوٹیاں کو دو پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر اس کا پانی چھان لیں
- پیں میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر اس میں خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے ملکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- علیحدہ پیں میں ڈالڈا VTF باہتی میں ابلی ہوئی سوٹیاں کو فرانی کر لیں پھر اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتار لیں اور اس دوران کنڈینسڈ ملک بھی گاڑھا ہو جائے گا اسے بھی چولہے سے اتار لیں
- الائچی کے دانے نکال کر بادام پستوں کے ساتھ باریک پیس لیں، تمام چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر لکڑی کے دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں
- ٹرے میں لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ چاہیں تو چوکور کڑے کاٹ لیں یا اس سمچر سے لندہ بنالیں

### پریزنیشن

خاص مواقع پر گھر کی بنی ہوئی صاف ستھری مزیدار مٹھائی کا لطف اٹھائیں یا کسی کے گھر جاتے ہوئے خوبصورتی سے سجا کر لے جائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے







ریڈرز رسیپی  
کونٹیسٹ وینر  
انک سے عصمت بتول قرار پائی ہیں

## پوٹو ٹوکیک

### اجزاء

آلو	آدھا کلو	مفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	دس سے بارہ عدد	ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیال
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
		انڈے	تین عدد		

### ترکیبے

- آلوؤں کو چھلکوں سمیت ابال لیں پھر چھیل کر میٹھ کر لیں، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو توڑے پر ہلکا سا بھونیں اور مونو کوٹ کر رکھ لیں
- انڈوں کو پیالی میں ڈال کر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں اور چیڈر چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- آلوؤں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، لہسن کا پاؤڈر، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کٹی ہوئی لال مرچیں، دھنیا، زیرہ، کالی مرچیں اور کش کیا ہوا چیڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گول یک پیچ میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگا لیں اور اس میں آلوؤں کا کچر ڈال دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ یک اندر سے پک جائے اور اوپر سے اچھی طرح سنہری ہو جائے

### پریزنیشن

حسب پسند چٹنیوں اور مایونیز کے ساتھ اس زبردست نمکین کیک کا لطف اٹھائیں۔  
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اس منفرد نام اور مختلف ذائقوں کے ساتھ اس بار آلو سے کیک بنائیے یقیناً عصمت بتول کی رسیپی قارئین کو خوب بھائے گی



# Recipe Contest

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کادسترخواں ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کوٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اشارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کادسترخواں ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کادسترخواں میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کادسترخواں ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔







## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کادسترخوان کے بارہ شمارے  
صرف Rs. 1,650/- میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر  
بھی ارسال کریں۔



ڈالڈا کادسترخوان  
سبسکرپشن فارم

Name: \_\_\_\_\_ نام  
Address: \_\_\_\_\_ پتہ  
Phone No: \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ  
Email: \_\_\_\_\_ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی  
2nd, 210 Revelation Inc. فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)  
فون نمبر: 021-35304425-6

WWW.PAKSOCIETY.COM





# کاسمیٹکس کریں تازہ دم بھی

## جدید رجحانات کے مطابق چند نئی بیوٹی پراڈکٹس کا تعارف

کاسمیٹکس کی دنیا میں ہر سال انقلاب آتا ہے کیونکہ دنیا میں ہر خاتون اور لڑکی دلکش نظر آنا چاہتی ہے اور اپنی جلد کو بہترین بنانا چاہتی ہے۔ حسن کی نگہداشت کرنے والی ان کاسمیٹکس کے ساتھ ساتھ رجحانات بھی بدلتے ہیں چاہے وہ لپ کمرز ہوں یا مسکارا اگر ہم کسی بھی سلیبرٹی سے پوچھتے ہیں تو وہ بین الاقوامی برانڈ کا نام لے کر مطمئن کر دیتا ہے۔ مگر اصل میں بنیادی چیز جسمانی صحت پر سکون ذہن اور غذائی عادات و اطوار میں توازن رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ مرغن اور نقل غذائیں کھا کے ورزش نہیں کرتے یا سبز یا پھل اور پانی کا مناسب حد تک استعمال نہیں کرتے تو آپ کے چہرے پر صحت مند خواتین و حضرات کی طرح رونق کبھی نہیں آسکتی اور تو اور بھر پور نیند کا بھی حسن کی افزائش میں اہم کردار ہوتا ہے۔ ان احتیاطی تدابیر کے بعد بیوٹی پراڈکٹس کی باری آتی ہے۔

تاہم خیال رہے کہ یہ کسی ماڈل یا سلیبرٹی پر زیادہ بھروسہ نہ کیجئے گا۔

**3D مسکارا**  
حیران نہ ہوں سینما تو اب 3D تک جا پہنچے ہیں۔ ہم مسکارا کی بات کر رہے ہیں۔ یہ آپ کی پلکوں کو گھٹکھریلا بنا دیتا ہے اور دائرہ پردہ بھی ہے۔

**Mood Swing Lip Gloss**



یہ ایک حیرت انگیز لپ گلوں ہے کہنی کا دعویٰ ہے کہ اسے لگاتے ہی آپ خوش باش نظر آئیں گے کیونکہ یہ ایریشنل آکسز اور دیگر قیمتی جڑی بوٹیوں سے بنایا گیا ہے۔ اسے لگانے سے آپ کے ہونٹ مزید خوبصورت نظر آئیں گے۔

**Sooth and Shine Lipstick**

متعدد برانڈز کہتے ہیں کہ اس لپ اسٹک میں ایسا معدنی تیل موجود ہے جو آپ کے ہونٹوں کو سورج کی شعاعوں سے بچاتا اور نرم و ملائم رکھتا ہے۔



Neon Red اور Fire Red کو کہہ چکے لپ کمرز ہیں لیکن یہ تقریبات کے لئے موزوں رنگ ہیں۔ انہیں استعمال کرنے والی خواتین کے چہروں پر تابناکی اور کشش محسوس ہوتی ہے۔

**آئی لائنر کیسا ہونا چاہئے؟**

ہمارا مشورہ یہی ہے کہ آپ دائرہ پردہ آئی لائنر استعمال کریں۔ یہ پارٹی میک اپ کے لئے موزوں ہے۔ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے اور پھیلتا بھی نہیں ہے۔



**مسکارا ہوتو کیسا ہو؟**

کئی اچھے برانڈ ایسا مسکارا پیش کر چکے ہیں جس کے ذریعے آپ کی پلکیں کرل یعنی گول ہو جاتی ہیں اور دو سے زائد کوٹ لگا کر انہیں گھنا کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلنریب نظر آتا ہے اور آئی میک اپ کے لئے بنیادی کاسمیٹک ہے۔



**کلرڈ آئی لیش مسکارا**

فیروزی، نفیسی، سرخ، سفید، نیلا یا گلابی جس رنگ میں مسکارا لگائیں



**اس سال کیسے فاونڈیشن استعمال کئے جائیں گے؟**



2015ء میں اب تک فاونڈیشن کے 16 شیڈز مارکیٹ میں متعارف کرائے جا چکے ہیں۔ بہتر ہے کہ اچھے برانڈ کی فاونڈیشن استعمال کی جائے کیونکہ یہ تو اپنی

Skin Tone کے مطابق ہی استعمال کی جانی چاہئے۔ Base کے ذریعے آپ اپنے چہرے کے داغ دھبے اور دھوپ سے جھلکی ہوئی جلد کو محفوظ بھی کر سکتی ہیں اور وقتی طور پر چھپا بھی سکتی ہیں۔



**ایکینی کا حل**

کئی نامور برانڈ اب چہرے کے (Acne) کیل مہاسوں کو حفاظت سے چھپانے کے لئے مائع یعنی Liquid اور سفوف یعنی Powder کی شکل میں Acne Solution پراڈکٹس تیار کرنے لگے ہیں۔

**Blush**

اس سال نیچرل کمر فیشن میں رہیں گے۔ اپنے رخساروں کی دھک ضرور بڑھائیے مگر نیچرل کمرز بہترین انتخاب ہے۔ یہ بشر آسانی سے ملیند ہو کر دیر پا اور فطرتی تاثر دیتا ہے۔







## سنور نے کے ہیں انداز اپنے اپنے ستاروں سی آنکھوں والے چاند چہرے کیسے سجتے ہیں؟

شوہز کی دنیا کے چمکتے دھکتے ستارے اپنے حسن کا راز چھپا کے رکھتے ہیں لیکن رخِ زیبا کے ان صفحات میں چند ایک کو ہم نے میک اپ روم میں ملنے پر اصرار کیا اور کچھ سے ملاقات اتفاقاً میک اپ کراتے ہو گئی۔ ان میں سب ہی آپ کے شناسا چہرے ہیں لیکن باتیں ان کی ایک دوسرے سے خاصی جدا ہیں۔ جب رنگ ہی باتیں کرنے لگیں تو ہم اپنے قارئین اور ستاروں کے درمیان نقل کیوں ہوں آپ پڑھئے...

### رابعہ چوہدری

”میں نے اپنی جلد کی دلکشی کے لئے بہت زیادہ محنت نہیں کی مگر آئندہ برسوں میں مجھے اپنے آپ پر زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ میرے ہونٹ پھٹتے ہیں اس لئے Chap Stick تو میں ہمیشہ پرس میں رکھتی ہوں۔ پانی زیادہ پینے کی عادی ہوں۔ سبزیاں اور پھل کھا کے بھوک مٹاتی ہوں۔ بالوں میں تیل ہر دوسرے تیسرے دن لگاتی ہوں۔ اب تک تو میری جلد بے داغ ہے۔ آئندہ بھی میری کوشش ہوگی کہ اپنے ماڈلنگ کے کیریئر کو خوش اسلوبی سے جاری رکھوں اور مقابلے کی اس فضا میں مجھے کبھی مات نہ ہو۔ میں بے تحاشہ کاسمیٹکس استعمال نہیں کرتی۔ مجھے کسی نے بتایا تھا کہ کاسمیٹکس کے کیمیائی اثرات بہت مضر ہوتے ہیں۔ آپ جتنا سادہ اور فطرتی نظر آئیں اتنی ہی Glow کر سکتی ہیں۔ سرخ رنگ کی لپ اسٹک مجھ پر چلتی ہے اور جو چیز خود پر سچے وہ عادت کا حصہ بھی بن جاتی ہے۔

### سنیتا مارشل

”میں نے اب تک لاہور، کراچی اور اسلام آباد کے تقریباً تمام نامور میک اپ آرٹسٹوں سے میک اپ کرایا ہے۔ میں سب ہی کی محبوب ہستی ہوں۔ کچھ آرٹسٹوں نے میری آنکھوں کو غلافی بنادیا اور مجھے ذاتی طور پر جیو میٹرکس اسٹائل پسند ہے۔ میں کلیننگ خود کر لیتی ہوں۔ میری اصل رنگت گندمی ہے اور میں نے کبھی ڈائٹنگ فیشل نہیں کروایا۔ صرف کبھی کبھار پلچ کر دالیتی ہوں۔ بہت زیادہ تو نہیں مگر دن بھر میں 6 گلاس پانی تو پی ہی لیتی ہوں۔ خوش رہتی ہوں۔ بچوں کے شوہر کے چھوٹے چھوٹے کام کرنے کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے فیشل لیتی ہوں۔ نیند پوری کرتی ہوں سبزیاں کھانے میں غرا نہیں کرتی مگر مرغی اور مچھلی کا گوشت زیادہ پسند کرتی ہوں۔ میرے پرس میں لپ گلوں لپ بام Soft Bronze پاؤڈر اور کاجل ہر وقت رہتے ہیں۔“





## آؤ سکھی نئے فیشن کی بات کریں

سجے سنورنے کے کیا ہوں انداز نئے

ایک سوال جو خوبصورتی اجاگر کرنے سے متعلق ہو اس کا جواب جاننا آپ کا حق ہے۔ ہر بہن جاننا چاہتی ہے کہ فیشن اور کاسمیٹکس میں نیار جھان کیا ہو سکتا ہے۔ میک اپ میں کیا نیار جھان ہے۔ میسر اسٹائل کیسے بننے چاہئیں اور جب بات اوہرے میسر کلر تکنیک کی ہو رہی ہو تو اس کے نئے انداز کیا ہو سکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔



### نیا آئی میک اپ

2014ء کے دوران آئی شیڈ کے گہرے اور شوخ رنگ پسند کئے جا رہے تھے لیکن اب یہ اسٹائل فیشن میں نہیں رہا۔ نئے رجحان کے مطابق گلابی اور وائلٹ کے ہلکے شیڈز آئی میک اپ کا حصہ رہیں گے لہذا اب آپ آنکھوں کا میک اپ کرتے ہوئے گلوبی کریم شیڈ استعمال کریں تو اس کا تاثر بہت خوبصورت نظر آئے گا۔ سب سے پہلے براؤن آئی جنسل سے پتھوں پر لائن بنائیں۔ اس کے بعد پونے کے اوپر وائلٹ آئی شیڈ و لگائیں اور انگلی سے پلینڈ کر لیں۔ آنکھ کے اندرونی گوشے پر جسے وائر لائن کہا جاتا ہے۔ شمری وائلٹ ہائی لائٹر لگائیں تاکہ آپ کی آنکھیں روشن اور کشادہ نظر آئیں۔ آخر میں پریل مسکارا کا ایک کوٹ لگالیں۔ آپ کا آئی میک اپ اب مکمل ہے۔

نئی اوہرے میسر کلر تکنیک: اگر آپ نے میسر کلر اسٹائلز اپنانے کی شوقین ہیں تو اوہرے یقیناً آپ کا پسندیدہ میسر کلر اسٹائل ہو سکتا ہے۔ تاہم اس بار نئے ٹرینڈ کے مطابق اوہرے ہائی لائٹس کا فیشن عروج پر دکھائی دیتا ہے۔ ہائی لائٹس کا یہ اسٹائل

پہلے سے زیادہ دلکش نظر آتا ہے کیونکہ یہ Multi Tonal ہے یعنی اس سے کئی شیڈز جھلکتے نظر آتے ہیں تاہم اسے اپنانے کے لئے کسی ماہر میسر اسٹائل سے رجوع کرنا بہتر ہوگا۔ شیڈز کا انتخاب کرتے وقت Warm Tones جیسے کہ گولڈن، کیریمل یا کافی شیڈز منتخب کریں۔ جڑوں کی طرف گہرے جبکہ سروں کی جانب ہلکے شیڈز استعمال کریں اور جڑوں پر جو شیڈ استعمال کریں اس سے دو Tones سے ہلکا شیڈ نہ لیں۔ دونوں شیڈز اس طرح لگائیں کہ یہ ایک دوسرے میں ضم ہوتے ہوئے محسوس ہوں اور الگ الگ نہ دکھائی دیں ورنہ یہ مصنوعی تاثر دیں گے۔ اس مضمون کی تیاری کے لئے ہم NBO کی میسر اسٹائلٹ نبیلہ اور ان کے اسٹاف کے شکر گزار ہیں (ادارہ)



### میک اپ میں ایک اور جدت "ہیپر میک اپ"

فیشن کی دنیا میں اب ہیپر میک اپ کٹ متعارف ہوئی ہے۔ حال ہی میں خواتین کی میک اپ پر ٹاکس ہائٹس والی ایک کھنی لے ہیپر میک اپ کے نام سے فائوڈیشن اور فیشن آن متعارف کرائے ہیں۔

نوٹ جبکہ کی طرح نظر آئے والی اس پھوٹی سی کپ میں ایک ہیپر نکال کر آپ رخصتوں کی جگہ پر ہیپر کر فیشن آن کا کام کے ملتی ہیں۔ گلابی، نارنجی اور ہلکے خاکی رنگوں میں فی الحال یہ میک اپ ہیپر دستیاب ہیں۔ ان ہیپر کی خاص بات یہ ہے کہ آپ انہیں چہرے پر بطور ہائی لائٹر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ کھنی کا کہنا ہے کہ ان کے ذہن میں یہ آئیڈیا یوں آیا کہ اگر خواتین کو میک اپ کے لئے ایک پھوٹا سا میک اپ کا پڑتا ہے اور اگر خواتین اپنے میک اپ میں ہی فائوڈیشن وغیرہ رکھتی ہیں تو اس کے گرنے کا ڈر پریشان رکھتا ہے۔

خواتین کو اس پریشانی سے نجات دلانے کے لئے انہوں نے ہیپر میک اپ متعارف کروایا ہے تاکہ وہ اسے با آسانی کھنی بھی رکھ سکتی ہیں اور استعمال بھی کر سکتی ہیں۔ اس ہیپر میک اپ کو مارکیٹ میں متعارف کراتے وقت اس کی قیمت 1250 روپے پانڈرنگی کی تھی۔



# حسن کا جادو کن ہاتھوں میں چھپا ہے؟

برائیدل میک اپ

دلہنوں کے چہرے کی ساخت اور نقوش و رخو بصورتی کے امکانات ظاہر کرتا ہے  
معروف ماہر حسن انجی مارشل سے مکالمہ

انہیں چھپانے کی کوشش میں دراصل ماہر حسن کا اصل جوہر ہوتا ہے۔  
میں سمجھتی ہوں کہ بھرپور اور زندہ دلی سے زندگی گزارنے کا حق ہر قسم کے  
چہرے کی حامل خاتون کو ہوتا ہے۔ اس روز سمجھداری سے خود کو خوبصورت بنانا  
اور خوش رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ یہ دن نئی زندگی کی شروعات کا پہلا  
دن ہوتا ہے۔

میں بیضوی چہرے کو دلکش مانتی ہوں۔ اس پر سبک انداز سے میک اپ اپلائی  
کرنا آسان ہوتا ہے۔ اس ساخت کے چہرے پر زیادہ کنٹورنگ اور ہائی  
لائٹنگ کی ضرورت نہیں پڑتی۔

میرے نزدیک گول چہرہ ایک ٹین جیسا ہوتا ہے۔ اگر اس میں Base سے  
کنٹورنگ تک غلطی ہو جائے تو چہرہ بھولا بھالا سا نظر آتا ہے۔ میں کوشش  
کرتی ہوں کہ کنٹورنگ کی مدد سے اس چہرہ کو لمبا ظاہر کروں اور اس کے لئے  
فائونڈیشن کے دو شیڈز استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایک گہرا اور دوسرا ہلکا۔ اگر  
چہرہ گول ہو تو ہم میک اپ کرتے ہوئے ہلکا شیڈ ماتھے، رخساروں کی ہڈیوں  
اور ٹھوڑی پر لگاتے ہیں جبکہ گہرا شیڈ رخساروں کے دونوں اطراف اور جڑے  
کی ہڈی کے ساتھ لگاتی ہوں۔

بڑی عمر کی خواتین کا برائیڈل میک اپ دراصل ہمارا امتحان ہوتا ہے۔  
پہلے تو میں انہیں ٹیکنالوجی کا نسخہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتی ہوں مثلاً  
فائن لائنز یا ٹینکٹوں کو دور کرنے کے لئے اسٹرونگ ایسڈ ٹیمپل تجویز کرتی  
ہوں۔

Filler Finesse بھی چہرے کے مختلف حصوں کو شاداب اور جوان بنانے  
کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں اگر یہ کام بھی احتیاطی سے کوئی مستند  
ڈرماٹولوجسٹ کرے تو دلہن کا دہانہ، رخسار اور ہونٹ بغیر کسی مصنوعی پن یا  
سوچن کے خوبصورت بنائے جاسکتے ہیں۔ ان کچھ اعضاء کی طرف سے  
جھرمیاں دور ہو جاتی ہیں۔

Thread lift بھی زیادہ عمر رکھنے والی دلہنوں پر آزمائی جانے والی ایک  
کامیاب ٹیکنیک ہے۔ اگر کسی دلہن کے چہرے کی جلد ڈھیلی پڑنے لگے تو  
تھریڈ لفٹ کے ذریعے وقتی طور پر اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس طریقہ  
کار کے تحت ایک مخصوص نرم دھاگے کی مدد سے جلد کو نرمی سے اس طرح کھینچتی  
ہوں کہ اس پر فیس لفٹ کا گمان ہونے لگتا ہے۔ اس ٹیکنیک کے اثرات  
اٹھارہ ماہ سے لے کر دو برس تک قائم رہتے ہیں۔



یوں تو ہر خاتون کا چہرہ سادہ کیونٹس ہوتا ہے جس پر جلد کی دیکھ بھال کے  
ساتھ ساتھ میک اپ کی رنگ آمیزی امتحان کے کسی حل طلب پرپے سے کم  
نہیں ہوتی۔ ہر چہرے کی ساخت دوسری خاتون کے چہرے کی ساخت سے  
مختلف ہو سکتی ہے۔ کسی دلہن کا چہرہ گول تو کسی کا چوڑا کسی کا لمبوتر، کسی کا دل  
نما، کسی کا بیضوی یا چوڑا بھی ہوتا ہے۔

میں دلہن کے چہرے کی قدرتی بناوٹ دیکھ کر طے کرتی ہوں کہ اس پر  
میک اپ کا کیسا انداز سوٹ کرے گا۔ کسی بھی چہرے کے نقوش واضح  
کرنے سے میک اپ بہتر طریقے سے کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر غیر  
معمولی اور زیادہ نمایاں خدخال پر توجہ دی جاتی ہے جو دلہن کو عام  
لڑکیوں سے منفرد بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر سرخ رنگ کی لب اسٹک  
فیشن میں ہو تو ہر دلہن کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی ماہر حسن یہ رنگ  
استعمال کرے لیکن اسے قائل کرنا پڑتا ہے کہ محفل میں ہر دوسری خاتون  
بھی اسی رنگ کی لب اسٹک استعمال کر کے آئی ہوگی تو دلہن کی  
انفرادیت کہاں رہے گی؟

قبول صورت چہرے کی حامل خاتون یا کسی ایسے چہرے کو نکھار بخشا ہو جس کی  
ناک زیادہ لمبی، دہانہ قدرے پھیلا ہوا اور ہونٹ بھرے بھرے سے ہوں تو



اسی طرح نو خیز لڑکیوں مثلاً اٹھارہ سے بیس برس کی دلہنوں کا چہرہ اگر کیل  
مہاسوں کی بدولت بد نما ہو جائے تو اس پر بھی محنت درکار ہوتی ہے۔ ان  
ایکٹی اسکریز کو مٹانے کے لئے کچھ Peels یعنی کھال اتارنے والے  
طریقے شامل ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے جلد صاف، نرم و ملائم اور  
ہموار ہو سکتی ہے۔ اگر ایکٹی کی وجہ سے جلد پر گڑھے پڑ جائیں تو انہیں  
بھرنے کے لئے بھی فلرز استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ معروف ماہر  
جلدی امراض ڈاکٹر ناجیہ اشرف اور ڈاکٹر قیصرہ اس وقت کراچی میں  
بہترین پیشہ ورانہ خدمات انجام دے رہی ہیں۔ غرضیکہ میرا مشورہ یہ ہے کہ  
شادی طے ہوتے ہی خواتین کو اپنے جلدی امراض کا علاج اور خاص دن کی  
تیاری کے لئے جملہ ضروریات مکمل کرنے پر توجہ دینی چاہئے۔ آخری ہفتے  
میں ماہرین حسن صرف کاسمیٹکس کے استعمال کا ہنر دکھا سکتی ہیں۔ جلدی  
مسائل پر قابو پانا اور پھر میک اپ ٹرینڈز پر توجہ دینا اہمیت رکھتا ہے۔



# دفتر جانا ہے بال کیسے بنائیں؟

دن کو سنوارنے کی تدبیر کریں رات کو

ملازمت پیشہ خواتین کو صبح سویرے بیدار ہو کر گھر کے ضروری کام کاج بنانے کے بعد دفتر جانے کی تیاری کرنا ہوتی ہے۔ ان کے لئے وقت پر دفتر پہنچنا ضروری تو ہوتا ہے لیکن لمبے بالوں کو سلجھانے اور باوقار انداز سے انہیں اسٹائل دینا بھی کم اہمیت نہیں رکھتا۔ صبحیں میں عموماً یکساں ہی ہوتی ہیں۔ آپ جتنی جلدی صبح پیدا ہوں گی اتنی ہی جلدی اپنی ذمہ داریوں کو نبھالیں گی۔ کبھی کبھی سلیقے سے میک اپ کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ ان خاص مصروف دنوں میں آپ سادگی سے بال سنوارتی ہیں۔

عام طور پر ملازمت کرتی خواتین رات ہی کو شیمپو کر لیتی ہیں یا پھر فجر کی نماز کے لئے تیاری کے وقت شاور لیتی ہیں۔ اس مصروفیت میں آپ کے لئے کیسے ہیئر اسٹائلز موزوں رہیں گے ہم بتاتے ہیں۔

## رولر کرلز

یعنی رولر لگانے کے بالوں کو گھٹکھریالے بنالیا جائے کیونکہ یہی رولرز گھر میں بالوں کو اسٹائل دینے کا بہترین چٹکلہ ہیں۔

رولرز آپ کو کئی Sizes میں دستیاب ہوں گے۔ انہیں لگانے کا طریقہ تو بہت ہی آسان ہے لیکن جب آپ کے

بال تھوڑے سے نیچے یعنی Semi-Dry ہو تب لگائیں اور رات بھر سونا چاہیں تو

بے شک ایسا ہی کر لیں ورنہ چھٹی والے دن انہیں لگائیں اور رولر کھولنے کے بعد اچھا سا

Mousse ضرور لگائیں تاکہ گرل دیئر تک قائم رہیں۔



## Bouncy Locks

اس اسٹائل کو آپ چاہیں تو رات کو بھی بنا کر آرام کر سکتی ہیں۔ یہ گھٹکھریالے بالوں کا بے حد نفیس اسٹائل ہے ایسے Curl جو کھلے کھلے سے ہوں۔ بال خشک ہوتے ہی تازگی کا تاثر دیتے ہیں۔ اپنے بالوں کو اکٹھا کر کے ایک Knot لگائیے اور چند Bobby Pins کی مدد سے اسے Bouncy Locks بنائیے۔ صبح کی صورت میں بالوں کو پلٹتے صبح تک آپ کے بالوں میں دلکش Volume آجائے گا۔

## ہنگر Bangs

لمبے بال دھونا بھی وقت طلب کام ہے اور سکھانا بھی۔ خاص کر جب آپ کو وقت پر گھر سے نکلنا ہو اور جلد دفتر پہنچنا بہت ضروری ہو تب آپ کبھی کبھار صرف اپنے Bangs کو شیمپو کریں اور انہیں سکھا کر سیٹ کر لیں۔ پیشانی سے قریب اور دونوں اطراف یعنی دائیں سے بائیں یا بائیں سے دائیں جانب ترشواتے ہوئے بال نہایت خوبصورت تاثر دیں گے۔ رات کو سونے سے پہلے آپ ان ترشواتے ہوئے بالوں کو سیٹ کر کے Pins لگا سکتی ہیں۔ اس مشورے کو مان کر اگلے روز آپ کو روغنی یا Frizzy ہونے کی شکایت نہیں رہے گی۔



## سیدھے بال

اگر آپ کے بال گھنے ہیں اور Curly بھی ہیں تو ایک ٹوکڑا ضرور آزمائیے۔ رات کو شیمپو کیجئے اور قدرتی ہوا میں یعنی کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق انہیں سوکھنے دیں۔ دونوں اطراف سے Bobby Pins لگا کے کسی ریشمی اسکارف سے بالوں کو ڈھانپ کے سو جائیں۔ ریشمی کپڑے کے اسکارف سے ایک اہم فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کے بالوں میں ملائیمت رہے گی۔





# چہرہ ہے اک آئینہ

## جسم میں پلتے امراض کا شاخسانہ

کی زرد رنگت ان کا اہلیک ہونا ظاہر کر دیتی ہے۔ جن پھلوں خاص کر موی کینو گا جو غیرہ میں کیروٹین نامی ایک جزو شامل ہوتا ہے اگر مذکورہ پھلوں کو بہت زیادہ کھایا جائے یا جوس پیا جائے تو جوس پینے والے کے خون میں یہ جزو بڑھ جاتا ہے اور جلد کی رنگت زردی مائل کر دیتا ہے۔ یہ پیلاہٹ ہتھیلیوں پاؤں کے تلوؤں پیشانی ٹھوڑی ناک کے نیچے نھنوں کے پاس واضح نظر آتی ہے۔ اس زرد رنگت سے یہ نتیجہ اخذ نہیں کر لینا چاہئے کہ ان خواتین کو یرقان ہو چکا ہے۔ جہاں وہ اعتدال سے کھانا پینا شروع کریں گی وہیں ان کی رنگت پر نکھار آ جاتا ہے۔

### جلد کے مساموں کا رکھیں خیال

میک اپ جہاں ناگزیر ہو وہاں کر لینے میں کوئی قباحت نہیں ہونی چاہئے۔ کچھ پروفیشنلر مثلاً تعلقات عامہ شو بزنسٹری فرنٹ ڈیسک پر کام کرنے والی خواتین اور ایئر ہوسٹس وغیرہ کے لئے میک اپ کرنا ضروری امر ہے تاہم ان خواتین کو کلینرنگ اور فیشلز وغیرہ کا خصوصی اہتمام بھی کرنا چاہئے۔ میک اپ ماحولیاتی آلودگی اور حدت مل کر جلد کے مسام بند کر دیتے ہیں جو عام طور پر مہاسوں اور خارش کرنے والے دانوں کا سبب بن جاتے ہیں مگر علاج کے ساتھ یہ بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ گھر آتے ہی خواتین کو میک اپ اتارنے یعنی کلینرنگ کر لینے چاہئے تاکہ مسام کھل جائیں اور جلد کو تازہ ہوا روشنی اور ٹھنڈک مل سکے۔

تندرست جلد کو اضافی کاسمیٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ تندرست نہیں تو چہرہ بھی نکھار کھودے گا۔ تندرستی کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون حسد و کینے سے اجتناب صحت بخش غذاؤں کا استعمال اور بھرپور نیند کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کا چہرہ وقفے وقفے سے رنگت بدل رہا ہے تو ہوشیار ہو جائیے اب آپ کو میک اپ سے زیادہ طبی معائنے کی ضرورت ہے۔

### زردی مائل رنگت کے لئے اپنے غذائی نسخے بھی خود

#### تجویز نہ کریں

جلد کی رنگت پیلی پڑ جائے تو گا جریا سبب کا جوس اسے سرخ و سفید نہیں کر سکتا اور نہ ہی گنے کا رس افادہ دے گا۔ اگر آپ پیٹ کے درد میں مبتلا ہو کر خود علاجی کا ایک راستہ اپناتی ہیں کہ کھجوریاں کھائیں پھل نہ کھائیں صرف جوس پیئیں موسم کی سبزیاں نہ کھائیں یا گوشت کھانا سرے سے ہی ترک کر دیں تو یہ فیصلہ بھی درست نہیں۔ ایک ٹیسٹ یا الٹراساؤنڈ سے آپ کو بیماری کا پتہ چل جائے گا۔ آپ نعمت خداوندی سے ہاتھ نہ اٹھائیں۔ کھانے سے نہ ڈریں نہ بیماری سے خوفزدہ ہوں اور کاسمیٹکس سے اس کا حتمی علاج ممکن نہیں ہے۔

ایشیائی ملکوں میں خواتین کی بیشتر تعداد خون کی کمی کا شکار ہوتی ہے۔ اگر آپ پھلوں کا جوس پی کر خون کی مقدار بڑھانا چاہیں تو بھی ایام کے بعد جلد

بیارجم نہ تو پھر تیار ہوتا ہے نہ ہی چاق و چابند اور بیمار چہرے والی خاتون خواہ زبردستی مسکرائے کی کوشش کرے اس کے اندر پلنے والی بیماری کا عکس چہرے پر آ ہی جاتا ہے۔ رنگت پیلی ہو جائے آنکھیں متورم ہو جائیں یا جلد پر خارش ہونے لگے تو جان جائیے کہ آپ کو میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے۔ جگر پتے ہڈیوں سے لے کر گردے کے امراض تک کی اذیت ناک کیفیت چہرے سے جھلکتی ہے مگر بیماری بہت دیر سے ظاہر ہوتی ہے۔ ہماری بیشتر بہنوں کا ایک وطیرہ ہے کہ درد دور کرنے والی دوا کھاکے وقتی سکون حاصل کر لیتی ہیں اور کنبے کی خدمت میں اپنے آپ کو گم کر دیتی ہیں۔ خدمت کو شعاع بنالینا ہماری تہذیبی اقدار اور اخلاقی تربیت کا حصہ ہے تاہم جسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں اور بیماری کو نظر انداز کرنا اپنے ساتھ نا انصافی کرنے کے مترادف ہے۔ بے زبان جسم بیماری کی صورت میں جب چیختا نکھارتا ہے تب تو انائی اور وسائل دونوں ہی خرچ ہوتے ہیں۔ دوسرا وطیرہ ظاہری خوبصورتی برقرار رکھنے کی جدوجہد کرنا ہے۔ پارروں کے علاوہ گھروں پر بھی حسن کے نکھار اور شخصیت کی جاذبیت بڑھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بہت کم عمری سے چہرے کی نگہداشت شروع کر دی جاتی ہے۔ کچھ مائیں بچیوں کو ابتدائی عمر میں بھی میک اپ سے نہیں روکتیں۔ یہی وجہ ہے کہ پوتی اور دادی کی جلد میں زمین و آسمان کا فرق رونما ہوتا ہے۔ پوتی کی جلد پر کیل مہا سے جھانپاں اور داغ دھبے ابھرنے لگتے ہیں جبکہ دادی کی صرف جلد ڈھلکتی ہے اس کی تب و تاب متاثر نہیں ہوتی۔ میک اپ کا استعمال نو عمری اور اوائل عمری میں ہونا ہی نہیں چاہئے یا بہت کم ہونا چاہئے۔ قدرتی طور پر تروتازہ اور



## فریکلز یعنی جھانیاں چاند سے چہروں کو گہنا دیتی ہیں گھریلو ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ سورج سے بچاؤ کی تدبیر کریں

کے نشان مزید گہرے ہونے کے بجائے ان کی گروتھ رک جائے گی۔ خواہ گندی ہوسرخ و سفید ہو یا سانولا جلد پر یہ نشان نمایاں دکھائی دیتے بعض اوقات معیاری برانڈڈ نائٹ کریم استعمال کرنے سے یہ نشان ہو جاتے ہیں مگر ڈاکٹر کے مشورے ہی سے نائٹ کریم کا انتخاب کریں۔ دوران وائٹنگ کریم کا استعمال ترک کر دیں۔ نائٹ کریم کے بعد لائٹ وغیرہ بند کر دیں۔

### آئرن کی کمی ایک اہم سبب:

جلد پر جھانیاں پڑنے کا ایک اہم سبب آئرن کی کمی کا ہو جانا ہے۔ اس لئے آپ اپنی غذا میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں مثلاً میتھی پاک، ساگ کھیرا، سلاد اور گو بھی شامل کریں۔ سرخ گوشت انڈے کی زردی اور ترش پھلوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ آئرن پر مشتمل غذائیں لینے سے جلد پر جھانیاں

یوں چہرے یا کبھی جسم پر فریکلز نمودار ہو سکتے ہیں اور اس کی اہم وجہ سورج کی روشنی ہے دراصل انسانی جلد میں میلانوسائٹس خلیے پورے جسم میں میلان پیدا کرتے ہیں جو جلد کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ لیکن جسم کے کسی بھی حصے میں میلان پگمنٹس کی تعداد زیادہ ہو جائے تو وہاں بھورے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں اور سورج کی الٹرا وائٹ شعاعیں ان میں مزید اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ ان سے بچاؤ کے لئے دھوپ میں جانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے چہرے اور جسم کے ان حصوں پر جو کور نہیں ہوتے ان پر سن بلاک یا سن اسکرین لوشن ضرور لگائیں تاکہ آپ کی جلد ان ضرر رساں شعاعوں سے محفوظ رہے اس کے علاوہ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دھوپ میں باہر نکلنے سے پہلے اپنا چہرہ کسی ہلکے رنگ کی چادریا چھتری وغیرہ سے اچھی طرح ڈھانپ لیں۔

اگر آپ چادریا حجاب اوڑھتی ہیں تو کالے رنگ کے کپڑے کا استعمال نہ کریں کیونکہ سیاہ رنگ دیگر رنگوں کی نسبت الٹرا وائٹ شعاعیں جذب کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتا ہے جس کی وجہ سے جلد سے متعلق بہت سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ٹینک لگانے والی خواتین کے چہروں پر بھی جھانیاں پڑ سکتی ہیں کیونکہ ٹینک کے شیشوں سے الٹرا وائٹ شعاعیں تیزی سے منعکس ہو کر جلد پر اثر انداز ہوتی ہیں چنانچہ وقت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے اطراف کی جلد پر بھورے رنگ کے دھبوں میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ ایسی خواتین کو چاہئے کہ ٹینک کے بجائے کانٹیکٹ لینس کا استعمال کریں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ حمل کے دوران اکثر خواتین کے چہرے پر فریکلز نمودار ہو جاتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد جسم اصلی حالت میں واپس آتا ہے اور جھانیاں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

### چند گھریلو ٹوٹکے

- ایک پیچے کے بیج نکال کے گودا بھی الگ کر لیں۔ چھلکا ذرا مونٹا کاٹیں اور اسے متاثرہ حصے پر لگائیں 15 سے 20 منٹ تک اسے خشک ہونے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ یہ عمل ہفتے میں کم از کم 3 بار ضرور کریں۔
- جنی کا آنا اور مکھن کی لسی اچھی طرح مکس کر کے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں پھر متاثرہ حصے پر تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ اب چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ بہترین نتائج کے لئے یہ پیسٹ کم از کم ایک ماہ تک لگانا ہیں۔
- آلو بال کریمش کر لیں پھر اس میں لیموں کا رس تھوڑا سا دودھ اور شہد ملا کر ماسک تیار کر لیں اور متاثرہ حصوں پر ہفتے میں دوسرے لگائیں افاقہ محسوس ہوگا۔
- شہد کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اور لگانے سے بھی جھانیاں جاتی رہتی ہیں۔





# نومولود بچوں کے رونے کی وجوہات

اسے آرام چاہئے یا کھانا، پتا کیجئے

نومولود بچے صحت مند ہوں جب بھی وقفہ وقفہ سے رو سکتے ہیں کبھی کبھی ایک گھنٹہ بھی روتے رہتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناتے آپ کو یہ فکر لاحق ہوتی ہے کہ آپ کا بچہ رو کر آپ کو کیا بتانا چاہتا ہے۔ پتا کریں کہ اسے آخری بار کب فیڈ کیا تھا اسے ٹھنڈ لگ رہی ہے یا گرمی سے پریشان ہوا ہے۔ گھبرایا کیوں ہے یا پھر صرف آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے یا اس کے پیٹ میں درد ہے؟ عام طور پر بچوں کے رونے کی 7 وجوہ ہو سکتی ہیں مثلاً

بلند آواز سے چیخا جلاتا ہے۔ ہوشیار ہو جائے یا تو ڈاکٹر کے پاس لے جائے یا پھر گھر پر ڈاکٹر بلا لیجئے۔ بچے کا Urine تیز دیگر کیفیات کا جائزہ لے کر ڈاکٹر کو کیس ہسٹری بتائیے۔ ڈائریا، قبض، بخار یا حفاظتی ٹیکے کے بعد بخار آ جانا بعض ایسی حالتیں ہیں جن کا ہر ماں کو علم ہو تو بہتر ہے۔ اسے علم ہوگا تو وہ ڈاکٹر کو بچے کا مسئلہ بیان کر سکیں گی۔

## احتیاطی تدابیر

- انتہائی نومولود بچے وہی آرام اور تحفظ چاہتے ہیں جو انہیں ماں کے شکم میں مل رہا تھا چنانچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں لیجئے۔ اسے یقیناً اچھا لگے گا۔
- آپ کے بچے کو قدرتی لوری یعنی آپ کے دل کی دھڑکن سننے کی عادت ہوگئی تھی اب آپ اسے لوری کیوں نہیں سناتیں۔ لوری ایسا نغمہ شیریں ہے برصغیر میں ایک قدیم روایت سے جزا یہ نغمہ کبھی کبھی آپ بھی گنگنا کے دیکھئے۔ بچہ خوش بھی ہوگا۔ آواز والے کھلونے، ویکیم کلیز کی آواز یا ٹیلی ویژن کے نعنائے ہوں وہ کسی بھی مٹینی اور انسانی آواز سے بہل سکتا ہے۔
- رونگ چیر پر بچہ خوب انجوائے کرتا ہے۔ اسی طرح اگر گھر میں کوئی جھولا ہوخواہ آرائشی جھولا ہی کیوں نہ ہو نومولود بڑے آرام سے وہیں سو بھی جاتے ہیں۔
- مالش کرنے سے بچوں کو آرام بھی محسوس ہوتا ہے اور راحت بھی ملتی ہے۔

بچے کا پیٹ چھو کر دیکھا جائے کہ یہ بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں۔ بچے کا پیپر یا ہاتھ چھونے سے اندازہ نہیں ہوتا۔ اگر پیٹ گرم ہے اس کے بدن پر کپڑوں کی تعداد کچھ کم کیجئے یا مونا کبل ہی علیحدہ کر دیجئے اور اگر بچہ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا یا کبل ڈال دیجئے۔ اپنے بچے کے کمرے کے درجہ حرارت پر کنٹرول کیجئے۔ عام دنوں میں 64°F تک ہو تو بچے اطمینان محسوس کریں گے۔

## مجھے گود میں آنا ہے

کہا جاتا ہے کہ نومولود کو بہت دیر تک گود میں لئے گھومنا پھرنا اس کی عادت بگاڑنے کا سبب ہے۔ آج کل تو کیری کاش اور بے بی سلنگ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ اپنے بچے کو اس میں بٹھائیے یا لٹائیے اور محفوظ جگہ پر اپنے سامنے کہیں بٹھا دیجئے۔

## مجھے بہلایئے

بچے کے لئے ایک ہی جگہ پر لٹائے رہنا بوریٹ کا سبب بن سکتا ہے۔ اصل میں وہ بتانا چاہتا ہے کہ اب بہت ہو گیا مجھے گھماؤ پھراؤ کہیں لے کے چلو آپ تھوڑی دیر تک اسے بہلایئے وہ چپ ہو جائے گا۔

## میری طبیعت ٹھیک نہیں

جب بچہ بیمار ہوتا ہے تو اس کے رونے کا انداز اکثر و بیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ

## مجھے کھانا چاہئے

نومولود بچے عموماً بھوک کی وجہ سے روتے ہیں کیونکہ وہ بڑوں کی طرح تین بڑے کھانے نہیں کھا سکتے۔ انہیں وقفہ وقفہ سے دودھ پینا ہوتا ہے۔ بچے دودھ پیتے پیتے تھک کر سو جاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو چھ ماہ تک پانی نہیں دیا جانا چاہئے تاوقتیکہ انہیں قدرتی دودھ نہ میسر آسکا ہو۔

## مجھے آرام چاہئے

نپنی بھگ جانے پر بچے رو بھی سکتے ہیں اور کچھ نہیں بھی روتے لیکن جونہی ان کی نرم و گداز جلد کو تکلیف پہنچے وہ بلبلاتھتے ہیں۔ خوب دھیان سے دیکھ لیجئے کہ ڈائپر یا کپڑے کی نپنی ٹھیک سے بندھی اور صاف ہے یا نہیں۔ کبھی نومولود کو واش بین پر لے جا کر ٹھنڈے پانی سے طہارت نہ دلائیے۔ پہلے اطمینان کر لیں کہ پانی کنکٹنا (ہکا سا گرم) ہے۔ بچے کی جلد بہت جلد سرخ ہو جاتی ہے جب تک اسے آرام نہیں ملے گا وہ روتا رہے گا۔

## مجھے زیادہ ٹھنڈ یا گرمی نہیں چاہئے

بچے تو بچے بڑے بھی معتدل موسم میں خوش رہتے ہیں۔ کچھ مائیں سردیوں کے شروع ہونے سے پہلے ہی بچے کو اونی کپڑے پہنا دیتی ہیں اور گرمیاں شروع ہونے سے بہت پہلے تک اسی طرح گرم کپڑوں کا استعمال جاری رکھتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ بچہ مونے کپڑوں میں آرام محسوس نہیں کرتا۔ بہتر ہے کہ



## گھر سے بڑھ کر کوئی استاد کیوں؟

Disciplined بچے آئیڈیل ہو سکتے ہیں مگر...

پابندی عام طور پر کم ہی برداشت ہوتی ہے۔ بچے تو بچے بڑے بھی اپنی من مانیوں کرنا چاہتے ہیں لیکن بچپن ہی سے بچوں کو ڈسپلن کا عادی بنادیا جائے تو ان کی شخصیت میں ٹھہراؤ اور تہذیب شامل ہو جاتی ہے۔ سوئیلین باشندوں میں فوجی ڈسپلن آجائے یہ آسان بات نہیں لیکن کیا فوجی اپنے نظم و ضبط اور باوقار شخصیت کے باعث نازل زندگی نہیں گزارتے، بالکل گزارتے ہیں اور زندگی میں اپنے اہداف بھی پورے کرتے ہیں تو ہمارے آپ کے بچے کیوں نظم و ضبط سے زندگی نہیں گزار سکتے؟

بچے اپنی کتابیں، اسٹیشنری اور دیگر سامان سمیٹ کر ان کے لئے مخصوص جگہوں پر ضرور رکھ سکتے ہیں۔

داش رومز کے کل آدھے کھلے طیس تو ماؤں کا غصہ دیدنی ہوتا ہے۔ صابن دانی میں پانی کی موجودگی کا مطلب ہے صابن وقت سے پہلے ختم ہو جائے گا۔

بچے خواہ وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں سب کو کفایت اور سہولت کی ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھنا سکھانا پڑتا ہے۔ اسی طرح اسکول سے واپسی پر دھلے والے یونیفارم کہاں رکھے جائیں گے؟ شوزز ایک میں کہاں اور کیسے ترتیب سے رکھے جائیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور پہلے ہاتھ دھونے، واش روم استعمال کے بعد لائٹ آف کرنے، دروازہ بند کرنے یا کھولنے، بستر کی ترتیب، کتابوں کی ترتیب، پھلوں کے چھلکے، چپس کے خالی پیکیٹوں کے لئے ڈسٹ بن کا استعمال کرنا یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں اگر مستقل مزاجی سے مائیں ہدایات جاری کرتی رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ بچے اچھی عادات نہ اختیار کر لیں۔ ان اور ان جیسی کئی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لئے نالگ اسکول قائم ہیں نہ

ٹیچر یہ سب کچھ سکھائیں گے مگر گھر اور والدین سے بڑھ کر زمانے میں کوئی استاد نہیں ہو سکتا۔

چھوٹے بچوں کو یونیفارم خود استری کرنے کا شوق ضرور ہوتا ہے لیکن اس وقت یہ ضرور دیکھ لیں کہ بچہ کتنا بڑا یا کچھ بڑا ہو گیا ہے۔ کیا وہ استری کرنے کی احتیاطی تدابیر کو بخوبی جانتا ہے؟ لیکن شوزز پالش کرنا ایسا کام ہے جس میں بچی وغیرہ کے حادثات کا اندیشہ نہیں ہوتا لہذا بہتر ہے کہ کلاس V کا بچہ اپنے جوتے خود پالش کر کے رکھے، موزے قریب رکھے اور پھر اپنا بیگ بھی ٹائم ٹیبل کے حساب سے خود Set کرے۔ ہر کام ماں ہی نہ کر دے کہ پھر نتیجتاً بچے آرام طلب اور سست ہو جاتے ہیں۔ انفرادی ذمہ داری کا احساس ڈسپلن پیدا کرتا ہے۔

ایسے چھوٹے بچے جو بڑے بھائی، بہنوں کی کلر پنسلز لے کر دیواروں پر تجریدی مصوری کر رہے ہوں انہیں مارنے کے بجائے ایسی سلیش لاکر دے دیں جن پر لکھ کر مٹانا آسان ہوتا ہے۔ مائیں انہی سلیش پر انگریزی اور اردو کے حروف تہجی اور اعداد لکھنے کی مشق بھی کروا سکیں گی اور بچے کلر چاکوں کی مدد سے آدھی ترچھی لکیریں کھینچ کر اپنی تصویر مکمل کر سکتے ہیں۔ اس وقت بچوں کے ہاتھوں کی نمی بندیاں بہت نرم ہوتی ہیں آپ کی سزا مار کی صورت میں ہوگی تو وہ ایسی سختی نہیں جھیل پائیں گی۔ لہذا جسمانی سزا کسی بڑے نقصان کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔

چھوٹے بچے اپنے بکھرے ہوئے کھلونے سمیٹ کر نہیں رکھ سکتے لیکن بڑے

ہر کام کا وقت مقرر کرنا اور ضد کئے بغیر اپنے چھوٹے بچے کو کام کر لینا ایسا تصور نہیں جسے عملی طور پر اختیار نہ کیا جاسکتا ہو۔ والدین بچوں کی شخصیت سازی کرتے ہوئے کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کا رویہ چکدار ہو اور پھر اسکول، کالج اور پیشہ ورانہ تعلیم کے بعد زندگی میں سیٹل ہونے تک کسی قسم کی بے ربطگی، بدانتظامی اور مایوسی کا غلبہ نہ رہے۔ پابندی توڑی جائے تو سزا مل سکتی ہے اور نقصان ہو سکتا ہے۔ ذمہ داری شہری بننے کے لئے آپ اور ہم سب کو شہریت کے اصول و ضوابط کی پیروی کرنی پڑتی ہے۔ اخلاقی اقدار اور تہذیب کے تقاضوں کو سکھانا پڑتا ہے اگر والدین خود نظم و ضبط کا مظاہرہ کرتے ہوں گے تو بچے بھی ان کی دیکھا دیکھی اچھے انسان بننے کی ترغیب لے سکیں گے۔ انفرادی اور مسائل کے عنایت کے شکار اس معاشرے میں والدین کو نہایت صبر و استقلال اور حکمت عملی کے ساتھ مثالی والدین بننے کی ضرورت ہے۔ انسانی جبلت میں بغاوت، سرکشی، آرام طلبی اور رعایتیں وصول کرنا شامل ہوتا ہے لیکن بچے کی ابتدائی عمر میں گئی تربیت اس کی شخصیت کو راسخ کر دیتی ہے۔ ایک سے دو سال کی عمر سختی کی نہیں ہوتی اس وقت بچے لاڈ پیار سے بہلائے جا رہے ہوتے ہیں۔ محبتوں کی نوازشوں کی والدین اور بچوں دونوں ہی کو عادت ہو جاتی ہے۔ اسی عمر سے بچوں میں تجسس بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا ایسے سوچ بورڈز جو دیواروں کے زیریں حصے میں نصب ہوں مائیں ان پر ٹیپ چپکا دیتی ہیں۔ گرم استریوں کو فرسٹر پر نہیں چھوڑتیں۔ بچوں کا کچن میں داخلہ تقریباً ممنوع ہوتا ہے۔ 3 سے 5 برس کی عمر میں احتیاطی تدابیر زیادہ کی جاتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ انہیں وقت پر سونے، جاگنے، کھانے، کھیلنے، نہانے اور پڑھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چھٹی کے روز ہر کام تاخیر سے ہوتا ہے۔ اسی لئے اکثر بچوں کو Monday اچھا نہیں لگتا کیونکہ اس روز سے نئے ہفتے کا آغاز ہوتا ہے یعنی نظم و ضبط بھرے معمولات کا آغاز ایک بار پھر ہوتا ہے۔ ہر ماں چاہتی ہے کہ بچوں کو جسمانی گزند یا تکلیف پہنچے بغیر زندگی رواں دواں رہے جو بچے رات کو جلدی نہیں سوتے انہیں صبح سویرے بیدار ہونے میں وقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس لئے سماجی مصروفیات کو بچوں کے لئے ترک کر دینا ناممکن ہو تو کسی حد تک تبدیلی ضرور لائی جاسکتی ہے یعنی آپ اتوار کی شب کے علاوہ کسی دوسرے روز بھی رات گئے کی دھو توں یا بیرونی سرگرمیوں میں مصروف نہ رہیں۔ بچوں کے آرام کا خیال رکھتے ہوئے گھر جلد لوٹیں اور روٹین کے معمولات کی ادائیگی کرتے ہوئے بچوں کو وقت پر سلائیں۔



## میں اچھی ماں ہوں یا نہیں؟ ہم بتاتے ہیں ذہنی دباؤ کا سامنا کیسے کیا جائے؟

اکثر مائیں سپر بننا چاہتی ہیں اور بہت زیادہ فکر مند رہتی ہیں کہ لوگ انہیں اچھی ماں تصور کرتے ہیں یا نہیں؟ یونیورسٹی آف شی گن سے منسلک تحقیق کاروں کے مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خود کو بھاری ذمہ داری سے نبرد آزما کرنے کی کوشش کی وجہ سے ان میں ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ عام طور پر بچوں کے حوالے سے یہ فرض کیا جاتا ہے کہ انہیں اچھی عادتوں اور بہترین برتاؤ کا حامل ہونا چاہئے اور اگر ایسا نہیں تو پھر پریشانی اسی بات سے شروع ہوتی ہے کیونکہ عمومی رائے عامہ کے مطابق بچے کے برتاؤ کے مسائل سے ایک ماں کا منہ پیڑا ہوتا ہے۔ شی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر تھامسن نے مطالعے کے لئے 113 عورتوں سے ایک سوالنامہ بھرنے کے لئے کہا جس میں سوال کیا گیا کہ وہ خود کو کیسی ماں تصور کرتی ہیں؟

اس مطالعے میں شریک ماؤں سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اس بات سے اتفاق کریں گی یا اختلاف کہ ایک ماں کو اپنے بچوں کے تمام کام خود اپنے ہی ہاتھوں سے انجام دینے چاہئیں؟ اور کیا وہ سمجھتی ہیں کہ دوسری ماؤں کی نسبت ان کی پریشانیاں بہت زیادہ ہیں؟ ایک آخری سوال میں پوچھا گیا کہ کیا وہ بچے کی ضرورت سے پہلے اپنی کسی ضرورت کو پورا کرنے پر خود کو قصور وار خیال کرتی ہیں؟ ماہرین نفسیات نے نتیجے سے اخذ کیا کہ ایسی مائیں جو اس بات

ازیں وہ مائیں جو محسوس کرتی تھیں کہ بچے کی ہر بدتمیزی پر اسے اسی وقت ڈانٹنا چاہئے یا سزا دینی چاہئے۔ انہوں نے خود کو بہت زیادہ ذہنی دباؤ میں مبتلا کر رکھا تھا۔ ڈاکٹر تھامسن نے کہا کہ اگر بچہ بدتمیز ہے تو یہ آپ کو ایک بری ماں ثابت کرتا ہے لیکن یہ معاملہ بجائے ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کے حکمت عملی اختیار کرنے کا ہوتا ہے۔

کے لئے زیادہ فکر مند تھیں کہ لوگ ان کے بارے میں ہمیشہ ایک اچھی ماں کا تصور قائم رکھیں ان میں ذہنی تناؤ یا افسردگی کا امکان بہت زیادہ تھا۔ ان کی نسبت ایسی مائیں جو سمجھتی تھیں کہ ایک ماں کی مکمل ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے نبھانا اتنا آسان کام نہیں انہوں نے ضرورت پڑنے پر آیاؤں بزرگوں اور دیگر ملازموں سے مدد مانگنے کے خیال سے اتفاق کیا۔ علاوہ

### نئی مائیں اور ڈپریشن

پہلی بار ماں بننے والی خاتون کو عام طور پر اپنی ذمہ داریاں پوری کرنے کے حوالے سے ڈپریشن کا ہو جانا فطری عمل ہے۔ مثلاً وہ بھلکدو ہو سکتی ہیں یونیورسٹی آف لندن کے تحقیق کاروں نے پتا چلایا ہے کہ حمل کے دوران ایک ماں کا بھلکدو پن اسے اپنے بچے سے جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے ہوتا ہے۔ دوران حمل اور بچے کی ولادت کے ابتدائی دنوں میں عورتیں خود کو زیادہ حساس اور بھلکدو محسوس کرتی ہیں اگرچہ اس روایتی تصور کی سائنسی بنیادوں پر نفی کی جاتی رہی ہے لیکن ایک نئی تحقیق میں حمل کے دوران حافظے کی کمزوری دراصل بلا جواز نہیں ہوتی۔ اس عرصے میں ایک خاتون کے دماغ کے اس حصے کی سرگرمیوں میں اضافہ ہوا جو جذباتی احساسات کے ساتھ وابستہ تھا۔ تحقیق میں یہ وضاحت بھی کی گئی ہے کہ ایک زچہ ماں کی نسبت حاملہ عورت دماغ کے دائیں حصے کا استعمال زیادہ کرتی ہے کیونکہ وہ خود کو اپنے آنے والے بچے کے ساتھ جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے تیاری کر رہی ہوتی ہے۔ علم نفسیات کی ایک اور پروفیسر وکٹوریہ بورن نے کہا ہے کہ حمل سے حافظے کی کمزوری یا Baby Brain کی روایتی اصطلاح کے حوالے سے اہم معلومات حاصل ہوئی ہیں جو ایک عورت کو بچے کی پیدائش کے لئے زیادہ حساس بناتی ہے۔ خواتین کی اکثر تعداد ان دنوں خوش رہنا اور خوشیوں سے بھرپور چہروں والی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں۔ بالخصوص وہ بچوں کی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں دوران حمل ہارمونز کے بڑے پیمانے پر اتار چڑھاؤ اور جنین کی نقل و حرکت دراصل اس تبدیلی کا اصل سبب ہو سکتے ہیں۔







## موسم چار، ذائقے بے شمار

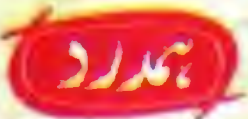
### روح افزا کھٹا میٹھا سوس

ترکیب:  
لڑائی میں روح افزا، سرکہ، پانی، سیاہ مرچیں، اورک پاؤڈر اور کارن فلور  
وال کرکس کریں۔ اب چھلے پر رکھ کر ہچھلا سٹے ہوئے پکائیں۔ اس کاڑھا ہوائے  
تو کسی پیالے میں نکال لیں۔ بکڑے، سموسے، رول وغیرہ کے ساتھ سرو کریں۔  
سرونگ 4 افراد کے لیے۔

ضروری اشیا:  
روح افزا..... 1 کپ  
لٹک..... صاف لٹک..... 1/2 کپ  
سرکہ..... 1/2 کپ  
پانی..... 1 کپ



اگر آپ بھی کھانوں کو روح افزا سے منفرد بناتے ہیں تو آج ہی اپنے نئے کھانوں کی ریسیپز کو  
کوپن پر دی گئی تفصیلات کے ساتھ ہمیں بھیجیں اور جیتیں بے شمار انعامات جتنی ہوئی ریسیپز پر۔



f Roohafzapk

Post us at PO Box: 2314, Karachi or  
E-mail: roohafza@hamdard.com.pk

اور کیا چاہیے!

روح افزا

hm-m





# اور کیا چاہئے زندگی کے لئے

خوش رہنے کے گڑھم سے سیکھئے

کیا آپ اکثر پریشان رہتی ہیں؟ ذرا سوچیں کہ کن باتوں پر افسردہ ہوتی ہیں۔ کچھ پریشانیوں کا حل بھائی نہیں دیتا۔ کچھ کا تعلق ماضی کے واقعات سے ہوتا ہے۔ کسی سے شکوہ کسی سے نفرت کوئی بچھتا دایا کوئی ادھوری خواہش۔ قرآن مجید میں اس کیفیت کے لئے حزن کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ یہ خدشات ہوتے ہیں اور یہ خوف کئی مرتبہ بلا جواز بھی ہوتا ہے۔ بار بار ماضی کے واقعات کو دہرانے سے صرف حسرت پیدا ہوتی ہے اور پھر حسرت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پریشانیوں کو شعوری طور پر بھلانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ماضی کو دفن کر دینا چاہئے۔

سمیت انہیں قبول کر لیں تو بہترین بننے کی کوشش بھی کر لیں گی مگر دوسروں کی نقل کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ تجلّت اور تذہب دو خطرناک سماجی رویے ہیں۔ دونوں تکلیف دہ بھی ہیں مثلاً نہ تو ایک ون میں سارے مسائل حل ہو جایا کرتے ہیں اور نہ ہی پریشان رہنے سے تکلیف دہ احساس میں کمی آتی ہے۔

• نفرت سے زندگی جہنم بن جاتی ہے اگر کسی سے نفرت ہو تو ذرا سوچئے کہ کیا یہ شخص واقعی اتنا اہم ہے کہ ہم اس کے لئے اپنی صحت کو برباد کر دیں؟  
• احسان فراموش اور ناقدری انسان کی ایک فطری کمزوری ہے۔ لوگ شکریہ ادا کرنا بھول جاتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ احسان شناسی کی توقع کریں گی تو خود اپنے آپ کو صدمہ پہنچائیں گی۔ لوگوں کی توجہ اور محبت مطالبہ کرنے سے نہیں ملتی نہ اللہ کا احسان بھولنا چاہئے اور نہ انسانوں کا مگر ہوتا یہ ہے کہ پریشانیوں اور محرومیوں کے مریضے تو ہر وقت فضاؤں میں گونجتے ہیں جبکہ شکر کا نغمہ کبھی کبھار ہی سننے کو ملتا ہے۔

• خوشی احساس فتح سے حاصل کی جاسکتی ہے مگر اس میں کامیابی کا عنصر شامل ہو جائے تو اور اچھا ہے۔

• خدمت اور ایثار وہ بہترین ہتھیار ہیں جن کے ذریعے زندگی سے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ اس سے خود فراموشی کی نعمت بھی حاصل ہوتی ہے۔ دوسروں کو خوش کرنے ان سے مدد لینے اور ان کی دعائیں لینے سے دلی مسرت ملتی ہے اور حالات سے نبٹنے کی تسلی اور طاقت بھی پھر اور کیا چاہئے زندگی کے لئے!

• اپنے سے نیچے کے لوگوں کی طرف دیکھنا چاہئے۔ کئی لاکھ لوگ آپ سے بدتر حالات میں بھی زندہ رہتے ہیں۔ اگرچہ کچھ نعمتیں آپ کو میسر نہیں ہو سکیں لیکن کتنی ہی ایسی نعمتیں آپ کو میسر ہیں جو بے شمار لوگوں کو میسر نہیں مثلاً آپ کو سبزی کے بھرے ہوئے ٹھیلے سے صرف ایک ہی تازہ لیٹوں مل سکے تو اسے بھی ضائع کرنے کی بجائے اس کی شکین بنائیں اور مزے لے کر پی جائیں۔  
جتنا آپ اپنے حال پر توجہ دیں گی ویسا ہی آپ کا مستقبل ہوگا کیونکہ مثل مشہور ہے آپ جو آج بویں گے وہی کل کا نہیں گے۔ آج کے مسائل کو حل نہ کیا تو وہی آپ کا مستقبل بن جائیں گے۔

## آئیے پریشانیوں کو شکست دے دیں

• اگر آپ کو ترقی، عہدہ یا کوئی مالی فائدہ مل رہا ہو اور آپ کو یہ بھی پتا ہے کہ اس سے مسلسل ذہنی کوفت بڑھے گی یا ورزش، سیر و تفریح اور آرام کے مواقع ختم ہو جائیں گے تو آپ یہ سودا کبھی نہ کریں۔  
• مصروف رہنے سے کئی پریشانیاں کم ہو جاتی ہیں۔  
• ترقی اور کام کے اہداف کا یقین کر کے آگے بڑھیں۔  
• زندگی تلخ بھی ہو سکتی ہے لیکن خوشی اور اطمینان حاصل کرنے کے لئے ان چیزوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں جن پر آپ کا کوئی اختیار نہیں۔ جو ہونا ہے ہو کر رہے گا۔ اسے سکون سے برواشت کیجئے۔  
• اپنے خیالات سے مات کھانا چھوڑیے۔  
• حقیقت پسند بن کر اپنی Assessment کرنا سیکھئے۔ اگر آپ اپنے آپ کو بچان لیں اپنی خوبیوں اور پوری خامیوں

خود کو بد نصیب سمجھنا عادت نہ بنالیں جیسا کہ اکثر خواتین خود کو کو سے لگتی ہیں اور اپنا مقابلہ بہتر حالات والی خواتین سے کرتے لگتی ہیں۔ نصیب اللہ کا فیصلہ ہوتا ہے اور اللہ کا ہر فیصلہ حکمت پر مبنی ہوتا ہے اور بہت باریہ حکمت کافی دیر بعد سمجھ میں آتی ہے۔ اللہ کی رضا پر یقین رکھنا انسان کے حق میں کتنا بہتر ہوتا ہے اور اللہ تبارک تعالیٰ ہمیں کن کن ذرائع سے کیا کیا نعمتیں عطا کر دیتا ہے انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

## اللہ پر بھروسہ کرنا سیکھئے

اگر آپ اپنے خدشات کی فہرست بنالیں تو کچھ ہی عرصے بعد خود پر ہنسیں گی۔ جن حالات سے آپ ڈر رہی تھیں وہ حالات پیدا ہی نہیں ہوئے اور کئی ایسے اسباب اس سبب الاسباب نے پیدا کر دیئے جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ تھے۔ اللہ تو کل رہنما کئی فکروں سے آزاد کر دینے کا مہر ہے۔

## موجودہ حالات سے کیسے نبھا جائے؟

اگر ماضی کو دفن کیا جائے مگر غلطیوں کو سدھار کر مستقبل کی حسب استطاعت تیاری کر کے انجام اللہ پر چھوڑ دیا جائے تو پھر باقی صرف 10 فیصد پریشانیاں بچتی ہیں جن کا تعلق موجودہ حالات سے ہوتا ہے اور جن کا فوری طور پر مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ان سے نمٹنے کی اہلیت کم یا زیادہ ہو سکتی ہے مگر یہ عموماً ہر کسی میں ہوتی ہے۔ بشرطیکہ...  
• اپنی چادر دیکھ کر اپنے پاؤں پھیلائیں۔  
• دوسروں سے وہ توقعات وابستہ کریں جو حقیقی ہو۔  
• اپنی غلطیوں کو معلوم کریں اور ان کا کھلے دل سے اعتراف کریں۔  
• انسان یاد رکھے کہ اس سے برتر ایک ہستی اس کو کنٹرول کر رہی ہے اس طرح ناگزیر حالات سے نمٹنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔





# Yu Wen Jing اور کرشنا نائک چائینز شیفز بتاتے ہیں...

”اصل میں یہ کھانے فیوژن نہیں ہوتے“

چائینز شیف Yu اور ان کے معاون کرشنا نائک پچھلے کئی برسوں سے کراچی کے بہترین ریسٹورانٹ Dynasty سے وابستہ ہیں۔ آپ دونوں یہاں چائینز کیوڑین کے صف اول کے ماہرین ہیں۔ Yu نے یہاں اصل چائینز ڈانقوں کو مہارت سے پیش کیا اور اسے تھوڑے ہی عرصے میں مقبول بنا دیا۔ کراچی میں بہت ہی کم بلکہ گنے پنے ہیفز اصل ڈانقوں کے ساتھ چائینز کھانے تیار کرتے ہیں۔ Yu کی عدم موجودگی میں ان کے اسٹنٹ کرشنا نائک کچن سنبھالتے ہیں۔ اسی غیر معمولی ہنر کے باعث Yu کے بعد کرشنا پر آداری ہوئی انحصار کر سکتا ہے۔ اس ماہ ستمبر نئی ہیفز سے ہٹ کر فائو اسٹار ہوٹل کے ان مایہ ناز شخصیات سے ملے۔

”آپ کب سے پاکستان میں ہیں اور ریسٹورانٹ سے وابستگی کو کتنا عرصہ گزرا؟“

”میں گزشتہ پانچ برسوں سے پاکستان اور اس کے اعلیٰ ترین ریسٹورانٹ سے وابستہ ہوں۔ فروری میں مجھے یہاں کام کرتے ہوئے پانچ برس ہو گئے۔“

”آپ کی خصوصی مہارت چین کے کسی خاص صوبے سے ہے۔“

”مجموعی طور پر ہر صوبے کا کھانا جانتا ہوں اور یہاں بنانے کا موقع بھی ملتا ہے۔ ہمارے اس ریسٹورانٹ میں آپ کو فیوژن یا پاکستانی اسٹائل کا چائینز کھانے کو نہیں ملتا گوکہ ہمیں اجزاء کی عدم دستیابی کی وجہ سے پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور ہم زیادہ تر وہی ہی سے اپنی سائز اور کچھ سبزیاں درآمد کرتے ہیں جو یہاں دیگر جگہوں یعنی ریسٹورانٹس میں نظر نہیں آتیں۔ Dynasty کے بارے میں عام رائے یہی دی جاتی ہے کہ یہ کافی مہنگا ریسٹورانٹ ہے۔ اس کی وجہ اس کے کھانوں کے معیار اور کاروباری سے زیادہ مہمانداری کی سادگی کی وجہ سے بھی ہے کیونکہ ہم ڈانقے کی سطح پر اپنے صارفین اور شائقین سے قربت رکھتے ہیں۔ انہیں ڈانقوں اور غذائیت سے باخبر نہیں کرتے چاہتے۔“

”آپ کے کس کھانے کی زیادہ ڈیمانڈ ہے اور جو آپ کا بھی پسندیدہ ہو، بتائیے؟“

”ہمارے سی فوڈ کی بہت تعریف ہوتی ہے اور یہ مجھے بھی بہت اچھا لگتا ہے۔ ویسے آپ کو زیادہ تر چینی باشندے اسی لئے فٹ اور چاک و چوبند نظر آتے ہیں کیونکہ وہ تازہ اور کھلی غذا پسند لیتے ہیں۔“

”Sunday Brunch کی سرگرمی میں کیا آپ بہت نفیس شریک ہوتے ہیں، اگر ہاں تو





ہوٹل اسکول کا فارغ التحصیل ہے۔ بیٹی ابھی آٹھویں جماعت کی طالبہ ہے اور اسے آرٹس بننا ہے۔

”پاکستان میں چائینز کیوزین کو آئندہ برسوں میں کس معیار پر دیکھنا چاہتے ہیں؟“

”میرا منصوبہ تو یہ ہے کہ میں مزید 5 برس پاکستان میں رکوں۔ میری بیٹی کی تعلیم مکمل ہو جائے اور اس دوران میں اسی جگہ ملازمت کر کے ریسٹورنٹ کے معیار کو بلند رکھوں۔ دنیا میں ہر جگہ مقامی ادب آداب اور ثقافت کے ساتھ زبانوں سے لے کر کھانوں تک منتقل ہوتے ہیں، لہذا وہ تو ہو گئے۔“

اور یوں ہماری ملاقات اختتام پذیر ہوئی۔

چلی ساس اور ٹائو کچپ کا ذائقہ محسوس ہوا۔

”کیا پاکستانی کھانوں میں آپ کو کوئی ڈش پسند آتی؟“

”آپ کے ہاں کی چکن بوٹی، دال، مٹن اور چکن کڑا اہی اور پراسے بہت ذائقہ دار ہوتے ہیں۔ مٹن کڑا اہی تو میں خود بھی بنالیتا ہوں۔“

”اپنی فیملی کے بارے میں بتائیے؟“

”میری فیملی یہیں پاکستان میں مقیم ہے۔ ایک بیٹا البتہ دبئی میں Palm Island سے وابستہ ہے۔ وہ بھی میری طرح باقاعدہ ہائی اسکول پاس کرنے کے بعد

شائقین کا ولولہ دیکھ کر کیسا لگتا ہے؟“

”میں تو اس کون یہاں لائیو کوٹنگ کرتا ہوں۔ لوگوں کی فرمائش پر مختلف ڈشز بناتا ہوں۔ یہ بہت ہی شاندار اور یادگار قسم کی سرگرمی ہوتی ہے جس میں ہمارے کسٹمرز انتظامیہ کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ مجھ سے اپنے پسندیدہ ناشتوں کی فرمائش کرتے ہیں۔“

”پاکستان کے چائینز ریسٹورنٹ میں کبھی کھانا

کھانے کا اتفاق ہوا؟“

”بڑے 15 اشارز کا معیار اچھا ہے۔ مختلف جگہوں کا کھانا چکھا بھی مگر اس میں

## معاون شیف کرشنا نائیک سے ملنے



زیادہ مرغوب ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں Real Chinese ڈشز بھی تیار کی جاتی ہیں اور شیزووان بھی جو کہ چٹوٹی اور مصالحے دار ہوتی ہیں کیونکہ ہمارے یہاں دیسی ذائقے کے ساتھ ساتھ بہت سے غیر ملکی باشندے بھی یہاں مقیم ہیں جو اچھے ذائقے کی تلاش میں یہاں آتے ہیں لہذا ان دونوں شائقین کی میزبانی کے لئے ان کی پسند کے مطابق ڈشز پیش کی جاتی ہیں۔ سردیوں میں ہمارا Wonton Soup اور Hot & Sour Soup پسند کئے جاتے ہیں۔ بچوں میں چکن کارن سوپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کو چاؤمین اور Sweet & Sour ڈشز بھاتی ہیں۔“

”آپ کو اپنا پکایا ہوا کیسا کھانا پسند ہے، کیا ریسٹوران کی کوئی خاص ڈش ہے؟“

”میں تو گھر ہی جا کر کھانا کھاتا ہوں خواہ کتنی دیر سے گھر پہنچوں اور میری شروع ہی سے یہ عادت ہے کہ صرف پکھتا ہوں کھاتا نہیں ہوں شاید پکاتے پکاتے نیت بھر جاتی ہے اور گھر میں بیوی بچے کی یاد دلاتی ہے یہی سمجھ لیں۔ ریسٹوران میں تو ہر چیز بہترین ہے مگر مجھے میٹھی چیزیں پسند ہیں مثلاً ٹرائفلو وغیرہ۔“

”یہ بتائیے کہ ذائقہ قدرتی صلاحیت ہے یا پریکٹس سے آتا ہے؟“

”یہ قدرت کا انعام ہے۔ مردوں میں اچھا پکانے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔ میری بیوی بہت اچھا تو رمہ بناتی ہے لیکن جب میں پکاتا ہوں تو میری تعریف کرتی ہے۔ خواتین ہنڈیا کو زیادہ بھونسنے پر زور دیتی ہیں جبکہ مصالحے تو وہی ہیں جو میں اور آپ ہر روز استعمال کرتے ہیں مگر ذائقہ کسی کسی کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ میں تو اسی کھاوت پر یقین رکھتا ہوں باقی پریکٹس بھی بہت ضروری ہے اسی طرح تو ہاتھ رواں ہوتا ہے۔ مجھے اگر سبزی کٹی ہوئی اور گوشت صاف کیا ہوا مل جائے تو بڑی جلدی کھانا تیار کر لیتا ہوں اور زیادہ سے زیادہ 15 سے 20 منٹ تیاری کے لئے درکار ہوتے ہیں۔“

انتظامیہ ہی کا ہاتھ ہے۔ اچھا پکانے اور اچھے ماحول میں اچھے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے شوق نے مجھے شروع سے اب تک یہاں ٹھہرایا ہوا ہے۔“

”Dynasty کے میڈیو میں شائقین کو کون سی ڈش

زیادہ بھاتی ہے؟“

”اسٹارز سے لے کر مین کورس تک وہی آئٹم پیش کئے جاتے ہیں جو شائقین کو

”مکیش آپ کو Dynasty سے وابستہ ہوئے کتنا

عرصہ بیتا اور آپ کیسے اس شعبے کی طرف آ گئے؟“

”میں نے 1992ء میں یہاں قدم رکھا اور دوران ملازمت ہی کھانا پکانا سیکھا۔ میرے والد پنڈت تھے اور بہت اچھے پکانے والے تھے لیکن افسوس کہ میں نے ان سے اتنا نہیں سیکھا اور مجھے شیف بنانے میں آداری ناورز کی





## مستقبل کے شیفر کی عملی درس گاہ NICAHM

گھروں کے لئے سادہ کھانے بنانا اور پکانے اور پیشکش تک کی پیشہ ورانہ تربیت حاصل کرنا د مختلف باتیں ہیں

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف کولری آرٹس اینڈ ہوٹل مینجمنٹ پاکستان (NICAHM) پاکستان کے چند بہترین ہوٹل اسکولوں میں سے ایک ہے جہاں طلباء و طالبات کو بین الاقوامی معیار کے مطابق کچن فیکلٹی میں کھانے پکانے سے لے کر پیشکش تک سائنسی میزبانی کے زاویے سے تربیت دی جاتی ہے۔ آرٹس کونسل کراچی سے چند قدم پہلے اور کراچی پریس کلب کی عمارت کے درمیان سرورشیہ روڈ پر فی کھم کا ادارہ واقع ہے۔ شفیق پلازہ کے زیریں حصے میں موجود کانون میں بیشتر ٹریول ایجنسیاں قائم ہیں اور انہی میں ایک بلاک فی کھم کی تیسری منزل تک لے جاتا ہے۔ آپ بھی فی کھم کے فیس بک اسکول کی صاف و شفاف عمارت کا اندرونی حصہ دودھیا شیٹوں کے آر پار کلاسز ہوتے اور کھانے کی تربیت حاصل کرتے نوجوانوں کو دیکھ سکتے ہیں۔



وہاں ہمارے شیفر اور ہیلپرز کے ساتھ تعلیم و تربیت کا کیسا رویہ رہتا ہے۔ انہیں کیسے مسائل درپیش ہو سکتے ہیں اور تربیت میں ایسی کونسی کمی رہ جاتی ہے کہ جس کے باعث وہ بین الاقوامی سطح کے شیفر نہیں بن پاتے۔ انشاء اللہ ہماری کوشش بار آور ثابت ہوں گی اور ایک صحت مند مقابلے کی فضا میں رہ کر ہم زیادہ بہتر انداز میں نوجوانوں کو کچن کے لیڈر بنانے کے پیش کر سکیں گے۔

اسکول کے ڈائریکٹر افضل احمد صدیقی ڈائریکٹر آئیڈیوٹری شیفر محمد امین اور مارکیٹنگ کے روح رواں دانش صاحب نے ہمیں پروفیشنل شیفر پروگرام مختلف سرٹیفکیٹس کے علاوہ ریسٹورنٹس کی پیشہ ورانہ تربیت کے بارے میں معلومات بہم پہنچائیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ پاکستان کے ایک اچھے اور معیاری کوننگ اسکول کا تعارف حاصل کریں۔ اس ضمن میں فی کھم کی انتظامیہ سے ہونے والی گفتگو آپ بھی پڑھے:

”اپنے پروفیشنل پروگراموں کی تفصیل سے آگاہ کرتے چلیں؟“

”ایک بنیادی سوال جو آپ سے اکثر لوگ کرتے ہوں گے کہ دو اسکولوں کی موجودگی میں اس

”ہم یہاں پروفیشنل شیفر پروگرام میں کولری آرٹ ڈپلومہ کورسز کرواتے ہیں۔ اس کے بعد ایڈوانس ڈپلومہ کولری آرٹس مینجمنٹ کے ساتھ ساتھ پروفیشنل چیسٹری شیفر پروگرام میں بیکنگ اور پیسٹری آرٹس ڈپلومہ کرواتے ہیں۔ روزانہ تین گھنٹے کی کلاس ہوتی ہے ہفتہ میں 5 روز اور ہفتے میں 15 گھنٹے اسکول اپنی خدمات جاری رکھتا ہے۔ ہم NAVTIC سے ملحق تربیتی ادارے کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں۔“

تیسرے اسکول کی کیا ضرورت باقی رہتی ہے؟“

”ہمیں ان کے معیارات اور ساکھ کا بخوبی اندازہ ہوا۔ ان کے سکھائے ہوئے طلباء کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور پھر طے کیا کہ اس نصاب میں کوئی تبدیلی کی جانی چاہیے۔ بہتر خطوط پر تربیت دے کر اپنے طلباء کے لئے دنیا بھر کے ریسٹورنٹس میں اپرنٹس شپ کی سہولت بھی مہیا کر رہے ہیں کیونکہ ہم باہر مقیم رہے ہیں۔ ہمیں اندازہ ہے کہ





سے سوال ہی نہ پوچھ سکیں۔

ہیکنگ اور میٹری ٹریننگ کچن میں آپ ایک آرڈر بھی کر سکتی ہیں اس کے علاوہ کیریئر کاؤنسلنگ اور بیرون ملک تربیت کے ساتھ ساتھ ہیزے کے حصول میں بھی مشاورت کی سہولت دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے فارغ التحصیل طلباء اس وقت 5 اسٹار ہوٹلز اور ریسٹورنٹس میں اپرنٹس کے علاوہ باقاعدہ ملازمت بھی اختیار کر چکے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ پاکستان سے باہر ہمارے طلباء کی صحیح کھیت ایک غریب سے مسکندہ بنی ہوئی تھی چونکہ ہم وہاں کام کرتے آئے ہیں اس لئے توقعات سے بڑھ کر اسٹاف اپنی خدمات پیش کر رہا ہے چنانچہ وہ دن دور نہیں جب NICAHM کی جلائی ہوئی علم کی شمع (پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی کھانے پسند کئے جاتے ہیں) جلتی رہے گی اور شمع کا کام اجالا بکھیرنا ہوتا ہے اگر اندھ نے چاہا توئی کھم پاکستان کا بہترین ہوٹل اسکول ہوگا۔“

پیش آتی ہے تو وہ ہمارے نامی گرامی شیفز کے ساتھ اپنی تربیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔“

”کھانے پکانے میں جمالیاتی پیشکش کے ساتھ ساتھ سائنسی نقطہ نظر سے تربیت کا معیار کیسے متعین ہوگا؟“

”بہت سی بیماریاں غذاؤں کے غلط استعمال کے باعث ہوتی ہیں۔ ہم ان کا

انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوftے، کباب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں

احتیاط سے استعمال کرنا سکھاتے ہیں۔ ایک سبزی یا پھل کو کس طرح اور کن طریقوں سے پکایا یا کچھ بنایا جاتا ہے۔ یہاں ہم حفظان صحت ماحولیاتی تحفظ اور کھانوں کی تازگی کی سطح پر معلومات فراہم کرتے ہیں۔“

”اپنے اساتذہ اور شیفز کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”ہماری فیکلٹی میں تمام بڑے ہوٹلز، نامور ریسٹورنٹس اور ملائی نیشنل ادارے شامل ہیں جن کے تعاون سے ہم بہترین شیفز کو مدعو کر کے کلاسز لیتے ہیں۔ وہ اپنے شعبوں کے ماہرین ہوتے ہیں جو ہمارے طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ہمارے طلباء اپنے اساتذہ سے جزیات کے بارے میں بھی پوچھ سکتے ہیں ایسا نہیں کہ کئی سوطیلاہ نیچر کے آس پاس کھڑے ہوں اور دور کھڑے رہنے والے پکوان پر مکمل دھیان ہی نہ دے سکیں یا اس



”ہوٹل مینجمنٹ ڈپلومہ کے نصاب کی تفصیل بتائیے؟“

”کچھ لوگ عمدہ قائدانہ صلاحیتوں کے مالک ہو سکتے ہیں مگر انہیں اعلیٰ تربیت کا موقع نہیں مل پاتا یا ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ ہم انہیں یہاں انتظامی امور کی پیشہ ورانہ تربیت، قطعی مارکیٹنگ، سیلز اور عوامی امنگوں کے مطابق مہیا کرتے ہیں۔ انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی و خود مختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی، حلیم، نہاری، قورمہ، کڑھائی، کوftے، کباب، باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر چائیز، تھائی، لیبیز، کائی نیشنل، اطالوی، سی فوڈ اور فاسٹ فوڈ۔ ہیکنگ اور میٹری میں مختلف پز، ایکس، سلیپریشن، کیکیس، میٹریز، ایکلیپر، ڈانس، پیپر، مختلف ڈانقوں کے سمو سے بنانا سکھاتے ہیں اور اگر ان میں سے کچھ انہیں بنانا آتا بھی ہے اور انہیں کوئی مشکل یا الجھن







## ”اپنے گھروں کو بنائیے خاص الخاص“

حناشعيب مایہ ناز ڈیزائن ڈائریکٹر کہتی ہیں

ٹیکسپیر نے کہا تھا ”زندگی ایک ایچ ہے اور ہم مختلف کردار“ ہماری دنیا اور ہمارے گھر بھی کسی طرح تھیر سے کم نہیں جہاں ہمارا ذوق پسند تر جیات اور ڈیزائن اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ کبھی اچھا کبھی اچھا نہیں تو اتنا مایوس کن بھی نہیں۔ گھر آخر گھر رہتا ہے اور اسے شاعری کی طرح تازہ امیجری سے سجاتے سنوارتے ہماری زندگیاں بیت جاتی ہیں۔ ہم تصویروں کی زبان میں بولتے ہیں۔ ہم اپنے رکھ رکھاؤ ساز و سامان (فرنیچر) ٹیکنالوجی کی سہولت بہم پہنچانے والی اشیاء سے اپنے بجٹ کی کہانی سناتے ہیں۔ ہمارے گھروں کی دہلیزیں آنگن راہداریاں کمرے اور لان ہماری سوچ اور لائف اسٹائل کی داستانیں سناتی ہیں۔ ان صفحات میں ہم یوم خواتین کے موقع پر ڈیزائن ڈائریکٹر حنا شعیب سے ہونے والا مختصر سا مکالمہ پیش کر رہے ہیں تاکہ آپ کو خواتین کے طرز فکر اور آرائش کے اسلوب کا اندازہ ہو سکے۔

### ”پاکستان میں نئی نسل اپنے گھر کیسے آراستہ کرنا

چاہتی ہے؟“

”سب سے اہم چیز آپ کا بجٹ اور تعلیمی معیار ذوق اور پسند و ناپسند کے مختلف معیارات ہوتے ہیں۔ اگر آپ بہت کم بجٹ میں اچھی آرائش چاہتی ہیں تو چھٹی والے روز کی مارکیٹوں خاص کر اتوار بازار کا رخ ضرور کیا کریں۔ یہاں آپ کو بستر کی چادروں اور پردوں کے لئے کھلا کپڑا مل سکتا ہے۔ جس سے آپ چادریں ہی نہیں میز پوش اور کسٹمر کے علاوہ کچن کی صافیاں تک بنا سکتی ہیں۔ وہیں آپ کوئی اور استعمال شدہ سوئی ریٹشی اور ادنیٰ میٹرل میں Laces بھی مل سکتی ہیں۔ اس کے بعد آپ کی تخلیقی تاج اور رنگوں یا کپڑے سے کھینچنے کی باری آتی ہے۔ آپ اس طرح سوچتے تو بہت جلد گھر میں نمایاں تبدیلی آ سکتی ہے۔ گھر کی تبدیلی کے لئے آپ کو کامینہ کے اجلاس تو ملانے نہیں ہوتے اور اگر میری طرز فکر پوچھتے تو میں نے مورکن اور مشرقی افریقہ کی ثقافت سے کچھ پرنس سے انسپریٹن لی اور افریقن ڈیزائنز سے متضاد رنگوں میں بیڈشیس بنائیں۔“

### ”دیواروں کے لئے آپ اپنے یہاں کے ماحول اور

آب و ہوا کے حساب سے کونسا رنگ تجویز کرتی ہیں؟“

”میرے خیال میں نیم سفید دودھیا اور خاکستری مدہم رنگ ملک بھر کی آپ و ہوا کے ساتھ عمدہ امتزاج رکھتے ہیں۔ اگر یہ رنگ سرد علاقوں کے باشندوں کو موزوں نہ لگے تو کسی Focal Point والی دیوار پر ہلکے خاکستری سے ذرا گہرے رنگ میں یا کستھی رنگ میں وال پیپر چسپاں کرایا جاسکتا ہے۔ یہ براؤن وال پیپر اس کمرے کی جاذبیت میں اضافہ کر دے گا۔“

### ”سائڈ ٹیبلز اور طویل القامت لیپ اسٹینڈز کیسے

ہونے چاہئیں؟“

”کڑی ایسا میٹرل ہے جو کبھی متروک نہیں ہوگا۔ ہم اس پر ڈیزائن کی مدد سے اس کے کردار کو پالش کر سکتے ہیں۔ ہمارے یہاں پنجاب میں ملتی اسٹائل کی



چمکتے نیلے رنگ کی آمیزش کے ساتھ مٹی پر ڈیزائن بنانے کا رجحان بھی ہے اور ہم جینیٹ کے مخصوص ثقافتی نقوش کو لکڑی پر کندہ کیا کرتے ہیں مگر اب نئی نسل اور خاص کر وہ نسل جو بیرونی ممالک سے تعلیم حاصل کر کے لوٹی ہے یا وہاں کا رہا یا ملازمت کے لئے کچھ عرصہ مقیم رہی ہے وہ بیرونی ثقافتوں کے میل سے ایک نئی سوچ کے ساتھ ان اشیاء کا انتخاب کرتی ہے مثلاً ہمارا African Avant-garde Lamp قبائلی طرز آرائش کے ساتھ پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح Zen Living کے انتخاب میں Double Dragon Vase اور اسی طرح Clay سے بنے لیپ اسٹینڈز اور دوسری اشیاء پسند کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ پاکستانی یورپین لکڑی اشیاء بھی پسند کرتے ہیں ان میں کرشل ڈراپ لیپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔“

### ”چند تجاویز فرنیچر کے انتخاب کے سلسلے میں دے دیجئے؟“

”پاکستانی ثقافت کے نقوش بے انتہاء زرخیز ہیں۔ اس کے رنگ، موٹیر، کواٹری اور پھر ہمارے ہم وطنوں کی حس لطیف کا بھی جواب نہیں۔ آج کل چڑے کے Sleigh Back کے بیڈ بھی پسند کئے جا رہے ہیں اور سائڈ ٹیبلز میں نادر اور قیمتی پتھروں کے جزاؤ ہونے لگے ہیں۔ اس طرح بڑا کلاسک سا انتخاب سامنے آتا ہے۔ قبائلی آرٹ خواہ وہ خیبر پختونخوا کا ہو یا بلوچستان کا ان کے ثقافتی نقوش کو اپنی اشیاء کے ساتھ باہم ملانے سے شاہکار تیار ہو سکتے ہیں۔ آج کل بیڈز کے ساتھ Foot Stools بھی بننے لگے ہیں۔ کوئی بھی سونے کا کمرہ رگ کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ میں نے ان پر چیتا پرنٹس، اجڑک کے پتیرن اور جیومیٹرکل طرز آرائش متعارف کرائی تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ مجموعی طور پر میرا مشاہدہ یہی ہے کہ اب پاکستانی خواتین و حضرات گھر میں مختلف ثقافتوں کا امتزاج یعنی کولاژ بنانا پسند کرتے ہیں۔ میرا ذاتی خیال بھی یہی ہے کہ آپ اپنے طریقے سے اپنے گھر کو سجا سکیں اور اسے خاص الخاص بنائیں کیونکہ آپ جب تک اپنے تخیل اور شخصیت کو عزت و وقار نہیں بخشیں گے دوسروں ہی کی پیروی کرتے رہیں گے۔ پاکستانی کا گھر پاکستانی ہی کا گھر لگنا چاہئے اور وہ اسی طرح ممکن ہے جب ہم اپنی ثقافت پر فخر بھی کرنا سیکھ لیں گے۔“





## چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا ہوا آسان

اگر آپ مختصر مکانات والے گھر میں رہتی ہیں یا دوسو کے کمروں پر مشتمل فلیٹ یا اپارٹمنٹ میں تو بھی اس کی آرائش کے لئے پریشان نہ ہوں یہ تو اور بھی آسان کام ہے۔ کم خرچ میں بہت سلیقے سے اپارٹمنٹ سجا سکتی ہیں۔ آپ اپنے بجٹ اور مکانات پر توجہ دے سکتی ہیں اور انسانی ساز و سامان خرید کر سرمایہ خرچ نہیں کرتیں بلکہ بچت کر کے کسی اور مد میں بھی روپیہ خرچ کر سکتی ہیں یعنی چھوٹی جگہ کے بھی بڑے فائدے ہوا کرتے ہیں اس لئے اعتماد سے منصوبہ بندی کیجئے۔

### اب دیوار پر ٹی وی نصب کیا جاتا ہے



کسی زمانے میں ٹرائی پر ٹی وی رکھا جاتا تھا اب بھی کچھ گھروں میں لوگوں کے پاس LED کی سہولت موجود نہیں لیکن سچی بات یہ ہے کہ چھوٹے اپارٹمنٹ میں درمیانے سائز کا LED ٹی وی دیوار پر آویزاں کر لینے سے فرش کی گنجائش بڑھتی ہے اور دیوار پر ٹی وی نصب کرنے سے قبل Focal پوائنٹ کا خیال ضرور رکھیں۔ یہ ٹی وی کسی بھی دیوار پر نہیں لگایا جاتا۔

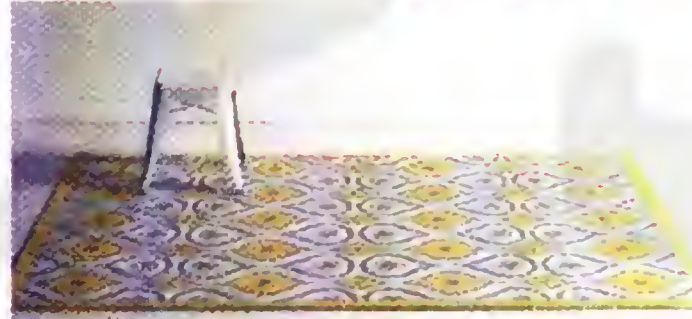
### کھانے کی میز کا Top ہوا گرینڈشے کا



تو اس کا اہم ترین فائدہ جگہ کی گنجائش اور وسعت کا پیدا ہونا ہے۔ اطراف میں آپ ٹیبل لیمپ رکھ سکتی ہیں یا مختصر کنبہ ہو تو بارہ کرسیوں والی میز نہ رکھیں چھ یا چار کرسیوں والی میز کے قریب Console رکھ لیجئے۔ بڑی دعوتوں کی ضرورت آن پڑے تو کرسیاں میز سے ہٹا کر دیوار در دیوار رکھئے اور اسٹولز کا اضافہ کر کے دعوت کا اہتمام کر لیجئے۔ مہمان میز سے کھانا چن کر لاؤنج میں یا ان کرسیوں پر براجمان ہو کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اب کھانے کے کمرے میں چھوٹی جماعت کے فانوس لگانے کا رجحان پسند کیا جا رہا ہے۔

ہے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تین سے چار منزلہ باسٹ رکھئے جس کے ہر حصے میں آپ کی یہ ہزیاں بہت دنوں تک محفوظ بھی رہیں گی اور یہ باسٹ بہت زیادہ جگہ بھی نہیں گھیرتی۔

### قالین کے بجائے Rugs کا استعمال بہتر کیوں؟



اگر آپ کرائے کے گھر میں رہتے ہوں تو مالک مکان کے تیار کردہ فرش پر ہی آرائش کی کسی تجویز پر عمل کریں گے تاہم اگر آپ قالین نہیں خریدنا چاہتے تو نہ سہی کمرے کے بعض حصوں پر دو یا ایک رگ بچھا کر سونے کے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ رگ بھی پورے کمرے کے Size کا ہو یہ ضروری نہیں۔ مختصر جماعت کے رگ فرش کے جمالیاتی تاثر کو تخلیقی آہنگ دیتے ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ Rug قالین کے مقابلے میں کم قیمت ہوتے ہیں۔ خراب ہو جائیں یا داغ پڑ جائیں تو دھونے دھلانے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ انہیں تبدیل کرتے وقت بجٹ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ ان Rugs پر بڑے نقوش نہ ہوں تو کمرے وسیع معلوم ہوں گے۔

### دیواری آئینوں کی آرائش اور وسعت کا احساس



دیواری آئینے کمروں میں وسعت اور روشنی کا احساس دو چند کر دیتے ہیں۔ خاص کر راہداری، دالان، سونے کے کمروں یا مرکزی نشست گاہ میں کسی بھی ایک یا دو دیواروں پر یہ آئینے آویزاں کر دیجئے۔ ان کے فریم سرمئی، سلور یا گولڈن پالش کے ساتھ بے انتہا پرکشش دکھائی دیتے ہیں۔

### رکھے گنجائش پر نظر



چھوٹے گھر میں آپ کو کتابیں، ڈیکوریشن، پیمز، گلدان، گیلے اور چند ضروری اشیاء مثلاً گھڑیاں اور چھوٹی تصاویر کے فریموں کو رکھنے کے لئے دیوار پر تختے لگالینے چاہئیں۔ یہ مختلف رنگوں کی پالش سے آراستہ ٹیک ووڈ اور شیشم کی لکڑی میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے ہر جماعت کے یہ تختے دیکھنے میں بھی خوبصورت لگتے ہیں۔ کسٹمر اور صوفے کے غلافوں، بستر کی چادروں وغیرہ کے لئے چھوٹے پھولدار یا چھوٹے دھاری دار کپڑے کا استعمال کریں اور Bold ڈیزائن نہ لئے جائیں تو بہتر ہے۔

### کچن میں دھاتی Shelving Unit رکھئے



پیاز، لہسن، آلو کے علاوہ آپ کو اناج اور مصالحوں کی برنیاں وغیرہ رکھنے کے لئے کچن Cabinets کے علاوہ جگہ درکار ہو تو دھاتی Shelving رکھی جاسکتی



# گھروہی اچھا جو محبت سے آراستہ ہو

اسٹائلش ہو، بہت پیارا ہو

مکان وہی اچھا جس کی تعمیر میں اچھا میٹریل استعمال کیا گیا ہو۔  
گھروہی اچھا جس کے در و دیوار اور چھتوں سے محبت، استقامت، سکون، امن و  
آتش کے رنگ برستے ہوں۔ محبت سے آراستہ کئے جانے والے گھروں کو اپنے  
درے اور تہذیب کے ساتھ ساتھ جدید فطوط پر آراستہ کیا جائے تو قدم رکھتے ہی  
اپنا پن محسوس ہوتا ہے۔

• زیر نظر تصاویر میں ذرا اچھوتے انداز کے ہائس جیسے ماحول دوست میٹریل  
سے بنے صوفے ملاحظہ کیجئے۔ اگر آپ انہیں ڈرائنگ روم کے لئے موزوں نہیں  
سمجھتے تو ٹی وی لائونج میں رکھ سکتے ہیں۔

• اسی جگہ آپ کو ایک Swing بھی نظر آ رہا ہے۔ یہ چاہیں تو Patio میں رکھ  
لیں چاہیں تو راہداری یا بالکونی پر بھی براہیں لگے گا۔

• کھانے کی میز ہماری بنیادی ضرورتوں کی تکمیل کرتی ہیں یہ لائف اسٹائل خوش  
ذوقی کی ویل بھی پیش کرے گا۔ اگر آپ میز کی جسامت پر بڑے گلدان کو  
موزوں نہیں سمجھتیں تو اٹھالیجئے اسے اور مچھونا سا کوئی گلدان یا کرٹل کی شعدان  
رکھ سکتے ہیں۔ یہ دور سے جاذب نظر لگتا ہے اور قریب سے جدت طبع کا تصور پیش  
کرتا ہے۔

• کاشی گری کا فن ہمارے پرکھوں کی تہذیب کی عکاسی کرتا ہے۔ اہل سندھ اس  
بلو پٹری میں بڑی حد تک جدت لے آئے ہیں اب آپ کو جیولری بکس، گلدان،  
چھوٹی چھوٹی لوکریاں، لیپ شیڈ، بڑے گلدان، سائیڈ اور کھانے کے میز کی  
آرائشی کراکری اور ہزاروں ایسے مقاصد کے لئے تیار اشیاء ملتی ہیں جو آپ گھر  
کے مختلف حصوں میں سجاسکتی ہیں۔ تہذیبی و ثقافتی پس منظر کی حامل یہ کاشی گری  
کے نمونے آج بھی ہمارے رہن بن کو نکھار بخشتے ہیں۔

• Table Mats اور یہ آرائشی آئینے خاتون خانہ کے جمالیاتی ذوق کی  
ترجمانی کرتے ہیں۔ دلکش نظر آتے یہ آئینے اور میٹس خاصی مہارت اور تخلیقی  
جوہر کی عکس تصویریں ہیں۔ ان تمام اشیاء سے ہام دور سجا کے مکان کو گھر بنا لیجئے۔







3 کھڑکیوں کی گنجائش  
متناسب تعمیراتی ڈھانچہ

فن تعمیر میں یہ خاصا متوازن ویزائن سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ تین کھڑکیاں اکٹھی بنائی جاتی ہیں۔ آپ چاہیں تو کمرے کے جنوب اور شمال یا مشرقی اور

مغربی حصے میں 3 کھڑکیاں دونوں جانب بنوا سکتی ہیں۔ ہوا اور روشنی کا گزربالمقابل سطح پر ہوتو کمرے میں ٹھنڈی جھنپیاں اندھیرا محسوس نہیں ہوتا اور تازہ ہوا سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

## گھر کی آرائش میں 3 کاراج

ہندسوں میں نہیں رہا کوئی راز

گھریلو آرائش میں اب کوئی پراسراریت نہیں رہی۔ آپ چاہتی ہیں کہ رنگوں، تخیل اور اشیاء کی جگہوں پر ہمہ گیری اور کشادگی کا احساس غالب رہے۔ اس طرح بسا اوقات ماہرین آرائش سکے بند اصولوں کو توڑتے بھی ہیں تاکہ آپ کا گھر آپ کے ذوق کی عکاسی بھی کرے اور اسے دوسرے گھروں سے منفرد بھی نظر آنا ضروری ہے۔



### 3 کپڑوں کے امتزاج سے گھریلو آرائش

تکلیوں، کشف، صوفی کے خلاف اور پردوں کے لئے کپڑے کا انتخاب اپنے اندر مقناطیسی کشش رکھتا ہے، خواہ تین اشیاء کی خریداری کرتے وقت میٹر میل کے معیار اور پائیداری کے ساتھ ساتھ رنگوں کی جاذبیت کا بہت خیال رکھتی ہیں۔ یہ راما اور آسانش کے دلوں مقاصد کی تکمیل کرنے والی اشیاء ہیں۔ آپ نے خود محسوس کیا ہوگا کہ جاذب نظر اور پرکشش ڈیزائنوں اور رنگوں کے ساتھ آپ کا دم دیواری رنگ کس قدر کھلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ کشف یا صوفوں کی بناوٹ، کپڑے میں تانے بانے کی ترتیب و ترکیب اور رنگوں کا ہصری تاثر یا ہم کل کرے پناہ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔



ایک کمرے میں کتنی لائٹ فلکسچرز ہونے چاہئیں

کم از کم 3 تو ہونی ہی چاہئیں۔ اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ کے ہر کمرے میں صرف 3 بتیاں ہی ہونا لازمی ہیں بلکہ ماہرین آرکٹس کے مطابق 3 اقسام کی لائٹس ہونا چاہئیں ایک اوور ہیڈ لائٹ جس میں Dimmer بھی موجود ہو۔ دوسرے سائیڈ ٹیبلز پر لیمپس ہوں اور تیسرے Under Cabinet بھی چند لائٹس ہوں۔ آپ کے جس کمرے میں سورج کی روشنی نہ آتی ہو وہاں آپ کو فلوور لیپ بھی رکھنے پڑتے ہیں تاکہ اگر وہاں مطالعہ کرنا پڑے تو مناسب روشنی دستیاب ہو سکے۔



فلسفہ سفید رنگ کیسے ہی بھلا لگا ہے؟

[illegible]

ایک کمرے میں تین رنگوں کا استعمال

ایک رنگ 60% دوسرا 30% اور تیسرا 10% فیصدی جگہوں پر استعمال کیا جائے تو اس طرح مرکزی رنگ کی اہمیت دو چند ہو جائے گی۔ کمرے کا بنیادی رنگ اور بڑے فرنیچر کا رنگ 60% فیصدی جبکہ سینڈری رنگ 30% فیصد اور 10% فیصد آرائشی نقطہ نظر کے تحت رکھی گئی چیزوں کے رنگوں پر مشتمل ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ 60% فیصد مدہم خاکستری یعنی نیم سفید خاکی رنگ دیواروں پر استعمال کر لیں اور پھر 30% فیصد تک ایک دیوار نیوی بلورنگ میں پینٹ کروالیں اور بڑے فرنیچر مثلاً صوفوں یا فرشی نشست پر نیوی بلورنگ کے کھنجر یا گاؤٹکیوں کے خلاف استعمال کریں یہ قطعی ضروری نہیں کہ کھنجرے کا مکمل رنگ نیوی بلو ہو اس کھنجرے کے ذریعہ ان میں کوئی چھون وھاری دار خطوط یا لہریے دیوار کو کی جیو میٹریکل ڈیزائن اس نیلے رنگ کے قریب ترین ہونے کی وجہ سے یہ رنگوں کا امتزاج خوبصورت معلوم ہوگا۔



## فرنیچر رکھنے کے 13 اصول

یہ بڑا ہی دلچسپ مگر پراسرار سا تجربہ ہے جیسے ہر خاتون بہت داولہ انگیزی کے ساتھ جگاتی سنوارتی ہیں۔ کروں کو کارآمد اور خوبصورت بنانے کے لئے فرنیچر کے گروپ تشکیل دیجئے جس میں ان کی جسامت، ساخت اور اسکیل، ہوار، یعنی Love Chairs صوفوں کی نشستوں کے برابر کی سطح پر ہو بہت اونچی یا نیچی نہ ہو صحیح تناسب پر بنائی گئی ہو۔



# چلئے نو عمر بچیوں کا بیڈ روم سجائیں

کمرہ آپ کی شخصیت کا عکس ہوتا ہے مگر کیسے؟

عام طور پر یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ نو عمر یعنی ٹین ایج لڑکیوں کا کمرہ گلابی رنگ سے اٹا ہوگا، ہر چیز میں گلابی یا سرخی مائل رنگت کی بہار آئی ہوگی، نہیں ہرگز نہیں، ہر لڑکی گلابی رنگ پسند نہیں کرتی اور یہ کوئی سائنسی ضابطہ یا اصول نہیں کہ لڑکیوں کو گلابی رنگ ہی کی اشیاء بھاتی ہیں۔ یوں بھی ہر لڑکی کی علیحدہ پسند اور منفرد انتخاب ہو سکتا ہے۔

کمرے سے لے کر اشیائے آرائش تک مارکیٹ میں خاصی درائی موجود ہے۔ اگر آپ بھی اپنی نو عمر بیٹی کا کمرہ از سر نو سجانا چاہتی ہیں تو یہ مضمون آپ ہی کے لئے شائع کیا جا رہا ہے۔

رنگوں کی آمیزش کے ساتھ خوبصورت فیئرک کا انتخاب کر لیتے ہیں۔

## Bubble Chair اور Cane کا جھولا



اس کمرے میں نشستوں کا اہتمام لاونج کی مانند تو نہیں ہوگا لیکن آپ چاہیں تو شفاف میٹرل سے بنے جھولے یا ہمو شٹ کے جھولے کو آویزاں کر سکتی ہیں تاہم یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب تعمیر کے وقت دھاتی Holder چھت میں لگایا گیا ہو۔

## فانوس اور دیگر روشنیاں

روشنیاں کمرے میں زندگی کی لہر دوڑا دیتی ہیں اگر آپ Brass کا دھاتی فانوس چھت پر آویزاں کرتی ہیں تو انہیں چلاتے ہی کمرے میں جھلکاتی روشنیاں کا گویا سیلاب اٹھ اٹے گا اور یہ تاثر دکشی کا باعث ہوگا۔ فانوس کو آج کل ماڈرن دکائی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

یہ کمرہ جہاں آپ کی شخصیت پسند و ناپسند، تعلیمی و سماجی معیار اور ذوق کی عکاسی کرے گا وہیں اسے صاف ستھرا دکھ کر اندرونی طور پر مسرت کا احساس بھی دو چند کرتا ہے۔ جب کبھی آپ اسکول کالج سے تھک کر گھر لوٹیں گی یہ خوبصورت کمرہ دیکھتے ہی آپ کی تھکان اترے گی اور آپ تازہ دم ہو جائیں گی، ایک بار پھر نظر دوڑائیے یہاں کیا چیز فالٹو ہے؟ کیا نئی چیز آپ کو درکار ہے؟ اور اسے دن میں دو سے تین مرتبہ صاف کر لینے سے مزاج میں ٹھہراؤ، طبیعت میں خوش کن احساس اور نظم و ضبط بڑھتا ہے۔



فیملی فوٹو فریم یا آرائشی اشیاء رکھ کر کمرے کا جمالیاتی تاثر بہتر کر سکتی ہیں۔ بستر کے قریب بھی یہ تختے مناسب رہیں گے۔

## پردے یا چھتیں



پردے کا پکڑا پھولدار ہو یا جیومیٹرک ڈیزائن کا اس سے بھی نو عمر بچیوں کی حس لطیف پر اثر ہوتا ہے۔ چھتوں کو سیدھا یا ترچھا کر کے کمرے میں آنے والی روشنی کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

## بستر کی چادریں اور فلورل پرنٹس



کچھ شہروں میں پانی کی قلت کے سبب لان نہیں آراستہ کیا جاسکتا۔ کچھ گھروں کا رقبہ مختصر ہونے کے سبب کپڑیاں نہیں بنائی جاسکتیں تو گھر میں مقیم لوگ فطرتی حسن کی قربت کے لئے پردوں، بستروں کی چادروں، صوفوں، کرسیوں کے کپڑوں اور میز پوشوں پر پھولدار ڈیزائن کے کپڑے کا استعمال کر لیتے ہیں۔ بستر کی چادروں پر چاہے Bold یا بھرجم میں چھوٹے پھولوں اور کھلتے ہوئے

## کمرے کو دیں چار منگ اسٹائل



گلابی اور سبز رنگ کے امتزاج سے آرائش کا مقصد پورا کیجئے۔ نگاہوں کو خوبصورت نظر آنے والا یہ ہمہ صفت امتزاج بستر کی چادروں، پردوں یا کرسی اور دیگر نشستوں میں استعمال کر کے دیکھئے لوگ آپ کے انتخاب کی داد دیں گے۔ نو عمر لڑکیوں کے کمرے میں منی انچر چیز بہت بھلی لگتی ہیں۔ ممکن ہے آپ کی شہزادی بھی کسی طلسماتی کردار کی کہانی اسی کرسی پر بیٹھ کر سننا پسند کرے اور پھر نیند کی آغوش میں چلی جائے۔

## ہوم ورک کی جگہ اور کمرے کی منجائش



بچی کے کمرے میں کرافٹنگ ایریا اور ورک اسٹیشن کی جگہ نکالنی ہوگی۔ پڑھنے لکھنے کے لئے ایسی خاص ڈیسک ضرور بنوائیجئے جس کے دراز بھی ہوں اور کھینٹس بھی ہوں۔ ایک نیبل لیمپ کے ساتھ کمپیوٹر یا لپ ٹاپ کے لئے جگہ کے ساتھ ساتھ کتابیں رکھنے کے لئے Rack بھی ہوں تاکہ سہولت سے ہر چیز رکھی جاسکے۔ اس دیواری تنصیب سے آپ کو کمرے سے وسعت کا تاثر ملتا ہے۔ اگر آپ الماری رکھتی ہیں تو کمرے کا رقبہ چھوٹا ہوتا ہے کیونکہ فرنیچر جگہ گھیر لیتا ہے۔

## اسٹائلش تختے یا Shelves

دیواری چٹائی کے وقت یا بعد میں کیلوں سے نصب کرنے والے یہ اسٹائلش تختے کتابیں رکھنے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ان کے بچوں بچ لڑکیاں اپنی



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# ایلو مینٹیم فوائل ایک کارآمد چیز

زکس ارشد رضا

ایک چمکتا ہوا دھاتی سلور رنگ کا پیپر جو کہ اکثر و بیشتر براؤنیز یا دوسری کھانے پکانے کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے ایلو مینٹیم فوائل کہا جاتا ہے۔ ایلو مینٹیم فوائل کا استعمال نہایت قدیم ہے اور یہ ایک ایسی حیرت انگیز چیز ہے جو ہر طرح سے ہر کام میں کارآمد سمجھی جاتی ہے۔ ایسے کاموں میں بھی جس کا آپ تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے تمام کاموں میں استعمال میں لا کر وقت اور توانائی کی بچت کی جاسکتی ہے۔ ایک ایلو مینٹیم فوائل درج ذیل طریقوں سے کارآمد ہو سکتا ہے۔

- گھروں میں استعمال کی جانے والی فینچی کی دھارا گر کند ہو گئی ہو تو اس کند فینچی سے ایلو مینٹیم فوائل کی تین یا چار شیٹ Sheets کو کاٹیں دھارا تیز ہو جائے گی۔
- کپڑوں پر استری کرنے سے قبل اگر آئرن بورڈ کے کپڑے کے نیچے ایک ایلو مینٹیم فوائل کو بچھالیا جائے اور پھر اس پر کپڑے استری کئے جائیں تو نہ صرف نتیجہ شاندار ہوگا بلکہ وقت کی بچت بھی ہوگی۔
- چاندی یا سلور کی جیولری یا اس کی دوسری قسم کی اشیاء کی چمک ماند پڑ رہی ہو تو انہیں چمکانے کے لئے ایلو مینٹیم فوائل بہترین ثابت ہو سکتا ہے۔ ایک ایلو مینٹیم فوائل شیٹ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور اس میں دو چائے کے چمچ نمک کے شامل کر دیں پھر اس میں مذکورہ بالا اشیاء کو دو سے تین منٹ تک بھگو دیں۔ نکالنے کے بعد صاف پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔ آپ کے

- زیورات اور چاندی کی دیگر اشیاء اس عمل میں چمک اٹھیں گی۔
- سلور یا چاندی کی بنی ہوئی اشیاء کو حفاظت سے رکھنے کے لئے کہ اس پر رنگ نہ لگے اور ان کا رنگ خراب نہ ہو پائے اس کے لئے آپ اپنے چاندی کے زیورات یا دیگر اشیاء کو ایلو مینٹیم فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر رکھ سکتے ہیں۔ اس سے کافی لمبے عرصہ تک آپ جیولری نہ صرف محفوظ رہے گی بلکہ اس کی لمبے عرصہ تک چمک بھی برقرار رہے گی۔
- چھوٹے یا نوزائیدہ بچے اکثر رات میں بستر گیل کر دیتے ہیں جس سے پورا میٹرس ہی خراب ہو جاتا ہے اس کا بہترین حل یہ ہے کہ میٹرس کے اوپر ایلو مینٹیم فوائل کی تین یا چار بڑی شیٹس بچھا کر اس کے اوپر چائلڈ میٹرس بچھا دیا تو نیچے بچھایا جانے والا میٹرس گیلانے سے محفوظ رہے گا۔
- کسی بھی قسم کے زیورات کی صفائی ستھرائی کے لئے ایلو مینٹیم فوائل

- بہترین حل پیش کرتا ہے۔ ایک پیالے میں ایلو مینٹیم فوائل بچھائیں اور اس میں نیم گرم پانی ڈال دیں اب اس میں ایک چائے کا چمچ پتھ فری پاؤڈر یا کوئی سرف وغیرہ شامل کر دیں اب اس میں جیولری کو ایک سے دو منٹ کے لئے بیٹھا رہنے دیں۔ نکالنے کے بعد دھولیں اور ہوا میں خشک کر لیں۔
- براؤن شوگر کے کئی فائدے ہیں اور اس کا ذائقہ بھی بہت منفرد ہوتا ہے لیکن اس سخت اور تھلیوں بھری براؤن شوگر باریک کرنے کے لئے اس کا ایک حصہ ایلو مینٹیم فوائل میں لپیٹ کر اسے پانچ منٹ تک 300F تک رکھیں۔ پانچ منٹ بعد نرم براؤن شوگر موجود ہوگی۔
- عموماً گھروں میں استعمال ہونے والے فرانک پین بار استعمال سے کھر دے ہو جاتے ہیں انہیں دھونے کے بعد ایلو مینٹیم فوائل سے اچھی طرح رگڑیں یہ بالکل چمک جائیں گے۔ بالکل اسی طرح چولہے اور ادون کی گرل کی صفائی بھی ایلو مینٹیم فوائل سے بہترین طریقے سے کی جاسکتی ہے۔
- پزایا اسی قسم کے دوسرے آئٹمز جنہیں دوبارہ کھانے کے قابل بنانا ہو تو ایسی اشیاء کو ایلو مینٹیم فوائل میں فولڈ کر کے مائیکرو ویو میں پانچ سے چھ منٹ تک گرم کر لیں۔ ایک دم فریش خستہ اور مزیدار پزا کا لطف اٹھائیں۔
- ہاتھ روم میں رکھے جانے والے صابن بار بار پانی لگنے سے جلد گھٹنے لگتے ہیں اور اس طرح فوراً ختم ہو جاتے ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ ایلو مینٹیم فوائل کا ایک پتلا اور باریک شیٹ بار سوپ کے نیچے بچھا دیں پھر اس پر صابن رکھیں صابن بہت دیر تک استعمال ہوتا رہے گا۔





# اک نکھار سادیتی ہے کافی ٹیبل

آپ کے لاونج اور ڈرائنگ روم میں  
ترتیب کا شاہانہ انداز

اس مرکزی میز کے بغیر آپ کی نشست گاہ ادھوری رہتی ہے۔ یہ اصل میں صوفوں کے مقابل کمرے کے وسطی حصے میں رکھی جانے والی ایسی میز ہے جہاں آپ گلڈان، ٹشو پیپر کا ڈبہ یا دیگر آرائشی اشیاء سجاتی ہیں۔ اطراف کے گوشوں میں کچھ جگہ چھوڑ کر چائے کے کپ، دیگر مشروبات کے گلاسز یا کافی کے مگ رکھتی ہیں۔ تاہم جدید طرز آرائش میں مختلف جسامت کی سائڈ ٹیبلز اس مقصد کے لئے استعمال کرنا زیادہ موڈوں تصور کیا جاتا ہے۔

## کافی ٹیبل سجانے کے چند دیگر انداز

- کوتاہ قامت والے گلڈان میں تازہ پھول سجائیے۔ پھولوں کی تردد تازگی، خوشبو، دلکش رنگت اور سجانے کا اسٹائل جیسا دلچسپ انداز آپ کے مہمانوں کو مدتوں تک یاد رہے گا۔ آپ خود بھی اپنی شخصیت میں اعتماد اور خوشی کی رفق محسوس کریں گی۔ اگر پھول دستیاب نہ ہوں تو گھریلو پودوں سے جڑی بوٹیاں بھی سجائی جاسکتی ہیں۔
- کتاب رکھنے کے انداز کا پہلے تذکرہ ہو چکا، یہ انداز آپ کی علم دوستی اور شخصیت کی ہمہ گیری کو ظاہر کرتا ہے۔ دیکھنے والا بہت حد تک متاثر بھی ہوتا ہے۔ یہ کمرے کو ڈرامائیت کا تاثر دینے والا انداز بھی ہے۔
- شطرنج کا بورڈ مہروں سمیت سجانے کا انداز بھی برائیاں۔
- پلاسٹر آف چیرس یا کوئی دھاتی مجسمہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔ یہ آپ کی فنون لطیفہ سے دلچسپی کو ظاہر کرے گا۔ اسی طرح موسیقی سے شغف رکھنے والے افراد آرائشی تانپورہ رکھ لیتے ہیں تاہم اس میز پر کھلونے نہیں رکھے جاتے۔
- کوزہ گری اور کاشی گری ہم پاکستانیوں کے ورثے شمار ہوتے ہیں آپ چاہیں تو بلو پوٹری کے یہاں کچھ آئٹمز رکھے جاسکتے ہیں۔

وہاں کافی ہی زیادہ پی جاتی تھی۔ اسی مناسبت سے ان میزوں کا نام کافی ٹیبل پڑ گیا بعد میں امریکہ میں یہ ثقافت پروان چڑھی ہمارے یہاں اسے سینئر ٹیبل پکارا جاتا ہے۔

امپیریل فرنیچر کے روح رواں J. Stewarts Fort کا دعویٰ ہے کہ جدید کافی ٹیبل دراصل ان کی اختراع ہے۔ امریکہ میں اسے کاک ٹیل ٹیبل کہا جاتا ہے۔ بہر حال وسطی نشست گاہ میں یہی میز مرکزی حیثیت کی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کی دیکھ بھال اور آرائش تخلیقی انداز میں کی جائے تو بھلا لگتا ہے اور اب ان میزوں کا ٹاپ شیشے یعنی گلاس میٹریل کا بھی ہو سکتا ہے۔

نئے اور اچھوتے میٹریلز میں چمڑے کا اضافہ ہو گیا ہے اور یہ میز آپ کے کمرے کو شاہانہ سادہ بناتی ہے۔ ماربل ٹاپ کی میزیں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں جن کی ٹانگیں کسی اور میٹریل میں بنی ہوتی ہیں اور کچھ جگہوں پر ایسی میزیں بھی ملتی ہیں جن کے نچلے حصے پر پھٹی گھر (ایکیوریم) بنا ہوتا ہے۔

ایک بین الاقوامی مائیکروسافٹ کمپنی نے ایسے کافی ٹیبلز بھی بنائے جو بچ اسکرین ٹیکنالوجی سے لیس ہیں اس طرح آپ چائے یا کافی پیتے ہوئے فلم بھی دیکھ سکتی ہیں۔

اس میز کی اونچائی دوسرے فرنیچر کی نسبت کسی قدر کم ہو سکتی ہے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ اسے ڈرائنگ روم کے علاوہ کسی اور کمرے میں نہیں رکھ سکتیں بلکہ لاونج میں بھی اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ گھروں میں ریویو کنٹرول، رسالے، تازہ اخبار اور گلڈان نمایاں طور پر رکھے جاتے ہیں۔ کچھ گھروں میں آرائشی اشیاء مثلاً کوئی قیمتی کتاب جس کی قیمت ہزاروں روپے ہو، جس کی اشاعت میں کافی ٹیبل بک کی مخصوص اصطلاح استعمال کی گئی ہو، رکھی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی مجسمہ، بہت ہی نفیس سائیراک یا کرسٹل کے وائز یا کوئی بھی نادر قسم کی آرائشی چیز رکھی جاسکتی ہے۔

عام طور پر یہ میز مستطیل شکل میں پسند کی جاتی ہے مگر یہ ضروری نہیں اگر آپ بیضوی، گول یا مربع زاویوں میں سے کوئی بہتر تصور کریں تو وہ بھی رکھ سکتی ہیں عموماً فرنیچر کی دکانوں پر اسی ساخت کی چھوٹی سائڈ ٹیبلز بھی دستیاب ہوتی ہیں اور جہاں تک میٹریل کی بات ہے یہ کافی ٹیبل لکڑی کے علاوہ ایلو مینیم، رات آرن اور اسٹین لیس اسٹیل میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔

## کافی ٹیبل کا نام کیسے رکھا گیا؟

برطانیہ کے وکٹوریہ دور میں ان میزوں کی مقبولیت یوں بڑھی کہ اس وقت



## باورچی خانہ حسن کا خزانہ

یہاں کچھ بھی نہیں نا کارہ

اللہ کے گھرے یا کینو کے چھلکے ٹی بیگز ٹماٹر اور بچا ہوا دی گھر میں کوئی بھی فالو چیز نہیں ہوا کرتی۔ ہم انہیں ناقص اور بے کار سمجھ کر الگ کر دیتے ہیں۔ ان رکھی ہوئی یا بچی ہوئی اشیاء میں بھی بے پناہ تاثیر ہوتی ہے۔ اگر آپ کا سٹیکس کے ساتھ ساتھ گھر بیلو چٹکوں کی مدد سے جلد کی حفاظت اور نکھار جیسے مقاصد پورے کر لیں تو اس میں کوئی حرج بھی نہیں۔ مقامی خواتین کی اکثریت کو ان اٹکوں کی معلومات ہوتی ہے لیکن ویلی میل کی کالم نگار مینڈی فرانسز کا کہنا ہے کہ باورچی خانے میں آپ کے حسن کا خزانہ چھپائے ہوتا ہے۔ اس میں موجود تمام چیزیں آپ کے حسن کو سنوارنے اور نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں

نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ خربوزے کے بیجوں کو ہلکا سا فرائی کر کے روزانہ بطور اسٹیک، سلاد یا سینڈویچ کی فلنگ کے لئے استعمال کی جائے تو جلد پر بہترین نتائج دیتے ہیں۔ ان بیجوں کو سکھا کر کھانے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔



وٹامن C کے علاوہ اینٹی آکسیڈنٹس کی خوبیوں سے مالا مال ٹماٹروں کے گودے کو کلیننگ میٹیریل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور ماسک کے طور پر بھی استعمال کرنے سے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

ٹماٹر

ٹی بیگز کی شکل میں آپ چائے پیئیں یا استعمال شدہ ٹی بیگز کو آنکھوں کی تھکاوٹ دور کرنے کے لئے چند ساعتوں تک پونوں پر رکھا رہنے دیں۔ ان میں سوزش دور کرنے کی قوت پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے کی نگہداشت کے لئے مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیاں اب آئی کریم کیفٹن کا استعمال بھی کر رہی ہیں تاکہ آنکھوں کی جلد میں کھچاؤ اور تازگی پیدا کی جاسکے۔

ٹی بیگز کے استعمال کا صحیح طریقہ



دوٹی بیگ لے کر فریج میں رکھ دیں خواہ یہ بلیک ٹی کے ہوں یا گرین کے 10 منٹ بعد انہیں آنکھوں پر رکھ لیں اور جب تک ٹھنڈک باقی رہے پرسکون ہو کر لیٹی رہیں۔ اعصاب کو آرام ملے گا جسٹانی تھکان دور ہوگی۔ ان کی اینٹی آکسیڈنٹ تاثیر کے ذریعے آنکھوں کی سوجن اور تھکن دور ہوتی ہے۔

خربوزے کے بیج



یہ جلد کی جھریوں اور نشانات میں بہت مفید تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ زینک اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں کولاجن کی مقدار بڑھانے میں

بروکولی کا پیسٹ جلد کی نرمی اور شگفتگی کے لئے



بروکولی کے پتے خشک اور ناہموار جلد کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے مٹھی بھر پتے آپ کو معمول کے مطابق وٹامن A کا 70% فیصد حصہ مہیا کرتے ہیں۔ ماہرین غذا ایت کہتے ہیں کہ وٹامن A کی کمی سے جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ اس لئے گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈ اور بیٹا کیروٹین ہوتے ہیں جو اندرونی طور پر یعنی غذائی شکل میں استعمال کرنا بھی مفید ہوتے ہیں اور ظاہری جلد کی چمک دوبالا کرنے، شگفتگی، نرمی اور تازگی بخشنے کے لئے بھی اکسیر مانے جاتے ہیں۔ دیر تک جانے یا نیند کی کمی کے علاوہ کمپیوٹر پر دیر تک کام کرتے رہنے سے آنکھوں کے نیچے سوجن آتی ہے اگر بروکولی کے پتوں کو پیس کر عرق گلاب کے ساتھ ملا کر آنکھ کے حلقوں کے لئے لگایا جائے تو اس مسئلے میں بھی افادہ ہوتا ہے۔

کیفٹن اب آئی کریم میں شامل ہے





# بوڑھا برگد دیتا ہے چھپر چھاؤں یہ متعدد امراض کا تریاق بھی ہے

عطا کی ہیں جن کا نہ تو شمار ہے اور نہ کوئی بدل انسان کے لئے شکر ہی واجب ہے۔

رقبے کو گھیر لیتا ہے چونکہ اس کا تناس پھیلے ہوئے چھتر کو جو شاخوں اور ٹہنیوں سے بنا ہوتا ہے سہار نہیں سکتا اس لئے اس کی شاخوں سے لمبے لمبے ریشے لٹک کر زمین کے اندر ڈھنس جاتے ہیں ان جڑوں کو ہوائی جڑیں کہتے ہیں۔

دریائے چناب کے کنارے اس درخت کے بیڑ اس قدر پھیل جاتے ہیں کہ تمام گاؤں اس کی نیچے جا جاتا ہے۔

پشاور منڈی میں ایک بہت بڑا درخت آج بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ سکندر اعظم کے زمانے میں پنجاب میں اس قدر بڑے بڑے درخت دیکھے گئے جن کے نیچے اس کی فوج سا جاتی تھی۔

گوتم بدھ نے گیا کے مقام پر جس درخت کے نیچے گیان حاصل کیا تھا وہ بھی برگد کا درخت تھا۔ اردو انسائیکلو پیڈیا میں برگد کے بیڑ کے بارے میں درج ہے کہ یہ ایک شاندار درخت ہے جب اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں تو بھی اس کے نشان باقی رہ جاتے ہیں۔ نئی کونپلوں کی حفاظت پرانے پتے کرتے ہیں۔ جب کونپلیں نکل آتی ہیں تو گرمی سے حفاظت کی ضرورت نہیں رہتی اور پتے خود بخود جھڑ جاتے ہیں۔

یونانی ادویات میں جن درختوں کی چھال 'پتے' پھول اور ریشے استعمال ہوتے ہیں برگد بھی ان میں سے ایک اہم درخت ہے۔ سنج پن دور کرنے' جلدی امراض کے مریضوں اور دیگر کئی عارضوں میں برگد کا نمایاں کردار ہوتا ہے لہذا اسے صحت بخش اور تریاق سمجھا جانا غلط نہیں۔ قدرت نے اپنے کارخانے میں فطرتی جواہر سے بھرپور ہزار ہا نعمتیں

اردو زبان میں اس درخت کو برگد جبکہ انگریزی میں Banyan کہا جاتا ہے۔ یہ بہت گھنا اور اونچا ہوتا ہے یعنی 70 سے 100 فٹ بلند ہو سکتا ہے۔ بعض اس قدر وسیع ہوتے ہیں کہ ہزاروں افراد اس کی چھپر چھاؤں تلے آرام کر سکتے ہیں۔

**پتے**  
شروع میں یہ ریشم کی طرح نرم و ملائم اور سرخ رنگت لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ بڑھتا ہوا چلا جاتا ہے۔

**پھل**  
اس کا پھل ہیر کی طرح گول ہوتا ہے ابتدا میں اس پر روئیں بھی ہوتے ہیں پکنے کے بعد یہ سیاہی مائل سرخ ہو جاتا ہے۔

**ریش برگد**  
اس کی شاخوں سے بہت سے باریک ریشے نکلتے ہیں جن کو ریش برگد یا برگد کی داڑھی کہتے ہیں۔ پھر یہ بڑھتے بڑھتے زمین تک پہنچ جاتی ہے اور اس میں گھس کر اس کی نشوونما کا ایک علیحدہ سلسلہ بن جاتا ہے اس کو برگد کی جٹائیں کہتے ہیں۔ مثنوی گلزار نسیم میں ایک شعر ہے...

زبور سیاہ ہیں خال اس کے  
برگد کی جٹائیں بال اس کے

**تاریخ**  
یہ پاک و ہند کا سایہ دار درخت ہے جو چھتری کی طرح ایک بہت بڑے



# کیمومائل اگائیں

## اعصابی سکون پائیں

کیمومائل نہ صرف آپ کے گھر اور باغات کی جمالیاتی خوبصورتی بخاتا ہے بلکہ یہ ذہنی صحت کے حوالے سے بھی باکمال پھول ہے۔ سورج کبھی کی طرح یہ پھول تین مختلف قسموں میں پایا جاتا ہے۔ رومن کیمومائل، جرمن اور موروکن، باغبانی کی اصطلاح میں تینوں کے سائنسی نام مختلف ہیں جبکہ یہ ایک ہی خاندان سے تعلق رکھنے والے پھول ہیں۔ کم و بیش ان کی خاصیت میں بھی مماثلت پائی جاتی ہے۔ چند ایک انفرادی خوبیاں ہر کسی میں موجود ہیں جن کا تذکرہ ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

### رومن کیمومائل

یہ سدا بہار پودا ہے۔ اس جڑی بوٹی کو سال بھر تک مناسب نگہداشت ملتی رہے تو ہر بھار ہوتا ہے۔ اسے بچوں کی ادویات میں بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر اس کے ذائقے کو چمکا جائے تو سب سے ملتا جلتا پکڑا سے سبب نہ سمجھے۔ یہ سکون آور اور مقوی پھول ہے۔ بچوں کے کمر کے آس پاس گلوں میں لگنے سے اس کی خاصیت سے مستفیض ہوا جاسکتا ہے۔ بچوں کی ضد، چڑچڑاپن، گھبراہٹ دور کرنا چاہیں تو چند پتوں کو پانی میں جوش دے کر ہلکا سا قبوہ بنالیں۔ دو ایک چمچ پلائیے۔ بچے Relax کر لیں گے کیونکہ اس پھول میں ذہنی افسردگی، مزاج کی پروردگی اور تھکان دور کرنے کی قدرتی خوبی موجود ہے۔ اعصابی سکون ہر عمر میں انسان کی ایسی ضرورت ہے جس سے انکار ممکن نہیں۔

### جرمن کیمومائل

یہ مختلف صابنوں، بیوٹی پراڈکس اور خاص کر اپنے ایڑنٹل آئل کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے گوکہ اس کی مہک میں بھی پھولوں کی سی تازگی اور سیلابین محسوس ہوتا ہے لیکن اس کے آئل میں لیموں کی سی تلخی اور ترشی اور منفرد مہک آپ کا

دل موہ لیتی ہے۔ اس کی خوشبو مزاج اور شخصیت کے کیمیائی اثرات کو متوازن رکھتی ہے۔ چنانچہ جنوبی ایشیا کے کئی سیاحتی ملکوں میں جرمن کیمومائل بطور دوا ہی نہیں بلکہ مساج اور فیشل کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیرونی ملکوں کے Spa میں جب آپ مساج کرانے جاتے ہیں تو درمیانی وقفے میں آپ کو اسی پھول کے اجزاء پر مشتمل چائے پیش کی جاتی ہے جس کا نتیجہ آپ کے Stress کی صورت میں نکلتا ہے اور آپ فکروں سے آزاد ہو کے خود کو تروتازہ، متحرک اور خوش باش محسوس کرتے ہیں۔ آپ چاہیں تو پاکستان میں دستیاب اس پھول کے چند پتوں سے قبوہ بنا کر استعمال کر سکتی ہیں۔ قدرت کی صنایع دیکھنے کے لئے اس نے پھول میں بھی صحت کے خزانے بکھیرے ہوئے ہیں اور اگر آپ اپنے ارد گرد کے ماحول کی جاذبیت کے لئے ان پھولوں کو کاشت کر لیتی ہیں تو کوئی گناؤند حاصل کر سکتی ہیں۔

### موروکن کیمومائل

اسی خاندان سے متعلق ایک اور پھول جو جرمن اور رومن کا متبادل نہیں ہو سکتا تاہم آپ کے گھر کی جاذبیت اور دلکشی میں اضافے کے لئے ہرگز بھی موزوں نہیں۔ ان تینوں اقسام میں سے کوئی بھی قسم پاکستان میں کاشت ہو سکتی ہے۔ جرمن کیمومائل کو

جانکار خواتین بے حد پسند کرتی ہیں کیونکہ یہ ہمہ صفت قسم ہے۔ آپ چاہیں تو اسے 12 انچ کے گیلے میں بھی اگا سکتی ہیں۔ مناسب دیکھ بھال کرتی رہیں تو 12 انچ تک قد تکال سکتا ہے۔ رومن کیمومائل 18 انچ تک لمبا ہو سکتا ہے۔ مٹی نم کرنے کے بعد بیج ڈالنے اور اسے 26°C سینٹی گریڈ تک حرارت ملنی چاہئے۔ بیج کو کھاد کے ساتھ باہم ملتے ہوئے زیادہ سے زیادہ ایک ہفتہ درکار ہوگا۔ تب تک اسے نرم دھوپ میں رکھا رہنا چاہئے بعد ازاں اسے کھلی دھوپ میں رکھ سکتے ہیں تاہم ایک مرتبہ پھر مالی یا باغبانی جاننے والی کسی شخصیت سے مشورہ کر کے باہر رکھئے۔ ضرورت ہو تو کسی چھت یا عارضی چھت کے نیچے رکھئے جہاں تیز دھوپ براہ راست پودوں کو خراب نہ کر سکے۔ کوشش کیجئے کہ گھریلو باغبانی میں نامیاتی کھاد کا استعمال کیا جائے۔

### زچگی کے بعد کی افسردگی دور کرنے کے لئے مفید

اگر آپ بریسٹ فیڈنگ نہیں کر رہے ہیں تب تو یہ متبادل طریقہ علاج آپ کے لئے موزوں ہے ورنہ اسے اختیار نہ کیجئے ہمارے یہاں بچے کی پیدائش کے بعد جسم کو اصلی حالت تک لوٹنے میں کچھ مدت درکار ہوتی ہے۔ خواتین عموماً جسم کی مالش کر داتی ہیں۔ اگر آپ روم کیمومائل کے روغن، گلاب کے عرق اور پسلی ہوئی اورک کے محلول کے ساتھ مالش کریں تو نہ صرف تھکن اور افسردگی دور ہوگی بلکہ جلد کی رنگت میں بھی نکھار آئے گا۔ مالش کے بعد نہانے والے پانی میں چند قطرے ایڑنٹل آئل ملائے جائیں تو بھی افادہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کی تھکن، حلقوں اور بے رونقی زائل کرنے کے لئے بھی کیمومائل کے فی بیگز کو فرصت کے اوقات میں 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھئے۔ کام سے تھوڑا وقفہ کیجئے آنکھیں موند لیجئے تاکہ دوبارہ بیدار ہوں تو تھکان کی شدت باقی نہ رہے۔

### اروماتھراپی سے کریں نیند کی کمی کا علاج

ہم گرم پانی سے جہاں ضرورت تین قطرے کیمومائل ایڑنٹل آئل کے شامل کر کے رات کو مہالیں پھر ستر میں جائیں اس کے بعد کھانا چاہا خاص کر کھانے کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ نیند ضرور آئے گی مگر اس کے لئے تھوڑی سی صبر تو درکار ہوتی ہے۔



### ڈپریشن کے لئے آزمودہ جڑی بوٹی

دن کے کسی بھی حصے میں ذہنی پروردگی اور افسردگی کے خاتمے کے لئے ادویات کا سہارا لئے بغیر قدرتی پھولوں کے روغنیاات سے مدد لی جاسکتی ہے۔ ایڑنٹل کے ایک قطرے کو گردن کی پشت یا ماتھے پر لگا لیجئے۔ یہ قدرتی اور متبادل طریقہ علاج موڈ کی درستی کے لئے بھی بے حد معاون ہے۔



# چلیں آج TAO چلتے ہیں

جو ہے بین الاقوامی کھانوں کا دلنواز مرکز

پاکستان کا ساحلی شہر کراچی اپنے دامن میں ایک جہان ثقافت کو سموئے ہوئے ہے۔ دنیا کے کئی کھانوں کی اس آماجگاہ میں ایک نئے رستوران TAO کا اضافہ ہوا ہے۔ یوں تو کوئی دن نہیں جاتا جب لذت کام و دہن کے کسی نئے اچھوتے یا روایتی کھانوں کے مراکز نہ کھلتے ہوں یا جن کی شہرت نہ سننے میں آئے مگر TAO کی بات کچھ اور تھی۔ سنا تھا کہ اس ایک چھت کے نیچے تھائی سے لے کر جاپانی ڈشز تک شوق سے طلب کی جا رہی ہیں ہم نے سوچا ایک تجربہ اپنے تبصرے کے لئے بھی کرتے چلیں۔



والے حصے کا انتخاب کیا گیا۔ ان سلائمز کو Oyster Sauce اور قدرے تیز مصالحوں میں پکانے کا یہ انداز بھی اچھوتا محسوس ہوا۔ یہ جس قدر تیکھا تھا پورے رستوران میں کوئی ڈش شاید ہی اتنی مصالحوں دار ہو۔ ہمارا ذاتی خیال ہے کہ مرچ مصالحے پسند کرنے والوں کو یہ ڈش خوب بھائے گی۔ باقی کھاتے وقت آنسو بہانے کی کوشش نہ کی جائے تو بہتر ہے۔

”آپ کے یہاں جبکہ رستوران کی عمر بمشکل دو ماہ ہوئی ہے اس قدر رش کیوں ہے؟“ ہم نے عبدالصمد سے پوچھا جسے انہوں نے اپنے پارٹنر اختر چاؤ کی تخلیقی کاوش قرار دیا۔

”دیکھئے ماؤزے تنگ جو چین کے انقلابی رہنما تھے ان کا ایک قول بڑا معنی خیز ہے کہ ”جہاں آرٹسٹ کو معاشرے میں نیچے عوام کے پاس آنا چاہیے وہاں عوام کے ذوق کو بھی بلند کرنا چاہیے ہم نے کھانوں کی تیاری ڈشز میں انفرادیت اپنے انٹیریئر ڈیزائن اور تعمیراتی نقشے میں ماؤزے تنگ کے فارمولے کو رتی بھر اپنانے کی کوشش کی ہے جسے کراچی والوں نے پسند کیا ہے۔“

دراصل TAO مرکز ہے ایشیائی کلاسیکی کھانوں کا جو ڈشز ہم نے نہیں چکھیں وہاں موجود لوگ بڑے شوق سے کھا رہے تھے مثلاً Five Spice Chicken اور Pad Thai Noodles اور بہت کچھ مگر ہم نے مینیو کا رڈ الٹ پلٹ کے دیکھا کہیں بھی میٹھے کی گنجائش نہیں رکھی گئی نہ آئس کریم نہ براؤنیز یا کپ کیلکس یا اور کچھ بھی کہیں نہیں تھا۔ ہمارے ساتھیوں کا خیال تھا کہ TAO صحت بخش کھانے کی پیشکش کا ایک اچھا رستوران ہے وہ نہیں چاہتا کہ آپ کے منہ کا ذائقہ فوری طور پر مٹھاس سے بدل دے۔ وہ چاہتا ہے آپ کی حس ذائقہ یونہی قائم رہے اگلے دن تک اور ہم نے بھی سوچا آج چھوڑیں روایت کی بات کبھی یوں بھی منہ کا ذائقہ بدلنا تو چاہئے ناں!

Tom Yum Soup لینا مناسب فیصلہ تھا۔ اول الذکر جھینگوں میں بھی تیکھا پن نہیں تھا جبکہ Wasabi میں کریم کا استعمال ذائقہ بہتر کر رہا تھا۔ ہماری مثال وہی تھی کہ کھانا نہیں چٹ کر گئے۔

یہاں ہم بتاتے چلیں کہ ہمارے ایک ساتھی نے Beef Negimaki سوپ کا آرڈر کیا جسے Teriyaki Sauce کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس سوپ میں انڈر کٹ کے گوشت کی Stripes ہوتی ہیں۔ بہت خستہ اور نرم گوشت آسانی سے کھالیا گیا۔ یہ سوپ درمیانی حرارت پر بھی اچھا ذائقہ دے رہا تھا۔

اسی رستوران میں ایک اوپری منزل پر Sushi Bar قائم ہے۔ سوئی جاپانی ڈش ہے اور اسے پسند کرنے والوں کی بھی اب پاکستان میں کم تعداد نہیں رہی۔ شیف کے مشورے سے یہاں ہم نے نیونا، سنپیر، سالمن، جھینگوں اور کیکڑوں کی اسکس کھانے کا تجربہ کیا۔ بہت ہی ہلکے مصالحے میں تیار کردہ یہ ڈش بھی ذائقے دار تھی۔

آپ یہاں Tuna Hosomaki اور California Roll بھی آرڈر کر سکتے ہیں جسے پاکستان میں مصالحے دار مایو کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے یعنی رول میں مایو کا لطف شاندار تجربہ کہا جاسکتا ہے۔ نیونا رول بھی ایک مختلف اور بہتر ذائقے والی چیز ہے ہم نے تو چکھتے چکھتے ہی میں بہت کچھ کھالیا۔

اگر آپ مچھلی نہیں کھانا چاہتے تو مرغی کی ڈشز کو آزما کے دیکھئے۔ شیف نے ہمیں اپنی پسند سے Kra Pow Chicken چکھنے کا صائب مشورہ دیا تھا۔ اب اس دلچسپ تجربے کو لفظوں میں کیسے بیان کریں بس یوں سمجھ لیں کہ چکن کے فیے کو پکانے کا مختلف انداز تھا جسے پارسلے اور دیگر بوٹی کے ساتھ کھانے سے پہلے خوشبو نے اپنا اسیر کر لیا۔

Crispy Beef یعنی خستہ دکرارا گوشت بنانے کے لئے بھی انڈر کٹ

یہ رستوران بوٹ مین کلنٹن پر واقع ہے۔ سب سے پہلے جب رستوران پر ہمیں خوش آمدید کہا گیا تو پہلا تاثر اس کے ڈیزائن کا تھا۔ جو بہت باوقار محسوس ہوا۔ اگر رستوران جمالیاتی نقطہ نظر سے کلائنٹ یا کھانے کے شائق کو نہ بھائے وہاں آدھ پون گھنٹہ گزارنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ کراچی کے Ala Carte مینیو پیش کرنے والے رستورانوں کے شاندار ڈیزائن دل بھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

TAO میں متاثر کرنے کی یہ اپیل موجود ہے یعنی رستوران کی اسٹرکچرل ڈیزائننگ میں تال میل موجود ہے پس منظر میں مدھم موسیقی کی لہریں آپ کے شل ہوتے ہوئے اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں۔ نشتوں کے کپڑے کا رنگ چمکتا فیروزہ ہے جبکہ تجارتی مقاصد کے لئے روشنی کا استعمال خاصا دلکش کہا جاسکتا ہے۔ دیواروں پر آویزاں پرنٹس میں بھی ندرت نظر آتی ہے۔ پھولوں کی شفاف تصاویر کو جیومیٹرک اور گریٹک آرٹ کے ساتھ ہم آہنگ کر کے اندرونی آرائش کو باوقار بنایا گیا ہے۔ تاہم اس تبصرے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کسی آرٹ گیلری میں جا پہنچے ہیں۔ اصل میں جب کوئی گھر سے باہر کھانا کھانے کی غرض سے جاتا ہے تو مکمل پرسکون ہو کر ماحول کی جاذبیت اور دلکشی کو بھی محسوس کرنا چاہتا ہے۔

کھانوں کی تجارت میں بھی یہی جمالیاتی کشش ہمارے ذوق کی تسکین کیا کرتی ہے ورنہ پیٹ تو ٹھیلے سے بن کباب کھانے سے بھی بھر جاتا ہے۔

اب آئیے TAO کے مینیو کی طرف اشارے سے لے کر Sushi تک ورائٹی موجود ہے۔ نئے آنے والوں کے لئے مینیو کا انتخاب کرنا یوں بھی آسان نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ کسی جانکار یا ساتھی مہمان کے مشورے سے ڈشز آرڈر کی جائیں۔ ہم نے بھی شیف کے مشورے سے چند ڈشز کا انتخاب کیا۔ عبدالصمد (رستوران کے مالک) کے مطابق اشارے میں Dynamite Prawns یا Wasabi Prawns اور



# اس غزل کے چھپری

## آئرن فرحت

آتی جاتی سانسوں سے رابطہ بھی رکھتا ہے  
زندگی سے تھوڑا سا فاصلہ بھی رکھتا ہے  
اک نئی تمنا کو دل میں پلنے دیتا ہے  
اور لوٹ جانے کا حوصلہ بھی رکھتا ہے  
یوں تو ایک تنہائی ساتھ ساتھ رہتی ہے  
اب یا سفر ہے تو فاصلہ بھی رکھتا ہے  
کوئی بات کہنی ہے اور اسے سنانا ہے  
روشنے مٹانے کا سلسلہ بھی رکھتا ہے  
خواہشوں کے جنگل میں دور دور جانا ہے  
اور پلٹ کے آنے کا راستہ بھی رکھتا ہے

## حمیرا راحت

وہ جانتا ہے کہ کیا کیا بدلے والا ہے  
جو اس زمین کا نقشہ بدلے والا ہے  
بس اک نگاہ سے اندازہ ہو گیا ہے کہ تو  
ذرا سی دیر میں کتنا بدلے والا ہے  
ہوائے دربدری ہم سے اب سوال نہ کر  
بس اتنا کہہ دے لنگاہ بدلے والا ہے  
تجھے کہاں ہے کہ آنکھیں بدلے والی ہیں  
مجھے یقین ہے تماشا بدلے والا ہے  
دکھا رہا ہے سنے خواب میری آنکھوں کو  
وہ ایک شخص جو رستہ بدلے والا ہے  
یہ کہہ رہا ہے نئی میج کی کرن مجھ سے  
ترے نصیب کا لکھا بدلے والا ہے

## سلیم احمد

جس طرح دریا بجھا سکتے نہیں صحرائی بناس  
اپنے اندر ایک ایسی تھکنی بن جائے  
دیوتا بننے کی حسرت میں معلق ہو گئے  
اب ذرا نیچے اترے ' آدمی بن جائے  
وسعتوں میں لوگ کھودیتے ہیں خود اپنا شعور  
اپنی حد میں آئے اور آگہی بن جائے  
جس طرح خالی انگلی کو ٹکینہ چاہئے  
عالم امکان میں اک ایسی کمی بن جائے  
ایک پتھر نے یہ اپنے رقص آخر میں کیا  
روشنی کے ساتھ رہنے روشنی بن جائے  
عالم کثرت کہاں ہے اب اکائی میں سلیم  
خود میں خود کو جمع کیجئے اور کئی بن جائے



## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس



دیں اور لکڑی کے بیچے سے کس کریں۔ اب کڑاہی یا موٹے گچ کے پین میں کونگ آئل گرم کر لیں۔ اب تھوڑی مقدار میں کارن فلور لگی ہوئی چکن فرائی کریں۔ ایک مرتبہ میں زیادہ چکن فرائی کرنے کی کوشش مت کریں۔ ایسا کرنے سے کونگ آئل ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور چکن کے جوسز آئل میں اکٹھے ہوتے ہیں لہذا یا تو آٹھ تیز کرنا پڑتی ہے یا زیادہ دیر تک فرائی کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے دونوں صورتوں میں مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہوتا ہے۔ چکن کو بس اتنا پکائیں کہ اسے توڑ کر دیکھیں تو وہ اندر سے سفید رنگ کی ہو۔ اس مرحلے کے بعد مزید فرائی کیا جائے تو چکن کا ذائقہ اور ساخت دونوں خراب ہو جاتی ہیں۔

میرے بال بچپن میں بہت گھٹے اور خوبصورت تھے لیکن اب کافی بے رونق ہوتے جا رہے ہیں۔ کئی ٹونکے بھی آزما چکی ہوں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا امید ہے کہ آپ میری رہنمائی فرمائیں گی۔ میرا وزن بھی زیادہ ہے اور میں چکنی چیزیں استعمال کرنے سے گریز کرتی ہوں؟

عالیہ ریاست... رحیم یار خان



آپ کے مسئلہ کی وجہ آپ کے سوال ہی میں موجود ہے۔ جدید طرز زندگی یقیناً ہمارے لئے بہت سی آسانیاں لئے ہوئے ہے لیکن ساتھ ہی بہت سے ایسے مسائل کی وجہ بھی ہے جن کا حل واقعی توجہ طلب ہے۔ بالوں کی نگہداشت کے ضمن میں تیزی کے ساتھ ہوتا ہوا کمروں میں محدود مصروفیات میں اضافہ فاسٹ فوڈ پر زیادہ انحصار ماحول میں بڑھتی ہوئی آلودگی، غیر مناسب خوراک یعنی ایسے کھانے جن میں ضروری غذائیت کا فقدان ہو۔ وزن کم کرنے کے لئے کئے جانے والے ایسے اقدامات جو کہ آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء سے محروم کر دیتے ہیں یا وقتی طور پر تو شاید وزن کم کرنے میں معاون ہوتے ہوں لیکن آگے چل کر جلد بالوں، ناخنوں اور جسم کے اندرونی افعال کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ لہذا خود کو ترقی یافتہ دور کی سہولیات سے ہم آہنگ رکھنے کے ساتھ ساتھ ان معاملات میں اعتدال پیدا کرنا ہوگا جو کہ صحت اور خوبصورتی کے لئے رفتہ رفتہ ناقابل تلافی نقصانات کا پیش خیمہ ثابت ہو رہے ہیں۔ عام مفروضہ ہے کہ وزن میں کمی کے لئے چکنائی یعنی فیلٹس کا استعمال ترک کر دیا جائے جبکہ حقیقت اس کے کافی برعکس ہے۔ ہمیں معزز صحت اور صحت بخش فیلٹس کے درمیان فرق کو جاننا ہوگا۔ مناسب مقدار میں معیاری نباتاتی تیل اور گھی کا استعمال معزز صحت نہیں۔ وٹامن A، وٹامن D اور وٹامن E اسی طرح وٹامن C بہترین انٹینی آکسیڈنٹ ہونے کی وجہ سے نہ صرف جسم میں بیماریوں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں بلکہ نشوونما کو بہتر بنانے میں بھی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نباتاتی فیلٹس میں موجود فیٹی ایسڈز جسم کے افعال کے لئے ناگزیر ہیں۔ الغرض طرز زندگی اور خوراک دونوں کے معاملات میں لا پرواہی سے گریز ضروری ہے۔ اس کے علاوہ بالوں کے لئے جو بھی شیمپو اور کنڈیشنر وغیرہ استعمال کرتی ہیں اگر وہ موافق نہیں تو کسی اچھی بیوٹیشن یا بہتر ہو

چاکلیٹ کو میلت کرنے کا صحیح طریقہ بتادیں۔ مائیکرو ویو اور ڈبل بواکس میں سے کونسا طریقہ بہتر ہوتا ہے؟

ہاشم شریف... حیدر آباد

چاکلیٹ کو میلت یا بمپر کرنے کے لئے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ چاکلیٹ کو فریج یا فریزر میں نہ رکھا گیا ہو۔ اس کام میں استعمال کئے جانے والے بولز اور پین اچھی طرح دھو کر خشک کر لئے جائیں۔ چاکلیٹ کو یکساں سائز کے ٹکڑوں میں چوپ کر لیا جائے۔ اب آپ چاہیں تو مائیکرو ویو استعمال کریں یا ڈبل بواکس۔ خیال رہے کہ چاکلیٹ کے مکمل بمپر ہونے



تک ہرگز بھی ڈبل بواکس یا مائیکرو ویو میں نہ رہنے دیں بلکہ تقریباً آدھی مقدار کو میلت ہو جانے پر اسے چکن کاؤنٹر پر رکھ دیں اور لکڑی کے کچھے سے تھوڑا سا کس کریں آپ دیکھیں گی کہ باقی ماندہ چاکلیٹ پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں موجود حرارت ہی سے پگھل جائے گی۔ اس طرح آپ چاکلیٹ کو جلنے، بد مزہ ہونے اور اس کی ساخت خراب ہونے سے محفوظ رکھتے ہوئے بمپر کر سکیں گی۔ اس مقصد کے لئے بازار میں چاکلیٹ یا کینڈی تھرما میٹر بھی دستیاب ہیں ان کے استعمال سے آپ مزید بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ خیال رہے ڈارک چاکلیٹ کی نسبت ملک چاکلیٹ اور وائٹ چاکلیٹ کو کم درجہ حرارت درکار ہوتا ہے۔ ان احتیاطوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے آپ با آسانی چاکلیٹ بمپر کیجئے اور مطلوبہ نتائج حاصل کریں۔

انڈر کٹ کے پتلے پتلے پارچے بنانے کا طریقہ بتادیں مجھے کئی کانفی نینٹل کھانوں کی تیاری میں درکار ہوتے ہیں لیکن پارچے بنانے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ کبھی تو قیمہ بن جاتا

ہے؟ شاہینہ عبید... سکھر

تازہ گوشت کا انتخاب کیجئے اسے دھو کر بیس سے بچیس منٹ تک فریزر میں رکھیں اور تیز نافٹ کی مدد سے چو پنگ بورڈ پر رکھ کر باریک پارچے بنالیں اگر گوشت نرم محسوس ہو تو مزید کچھ دیر فریزر میں ٹھنڈا کر لیں ہمیشہ چو پنگ بورڈ یا ہموار سطح پر گوشت کو سلاکس یا چوپ کریں۔



بعض کھانوں میں چکن کو ڈیپ فرائی کرنا ہوتا ہے بون لیس چکن کو ڈیپ فرائی کرتی ہوں تو وہ سخت ہو جاتی ہے اور خشک بھی۔ کبھی تو بیرونی جانب سے براؤن بھی ہو جاتی ہے لگتا ہے جل گئی ہو۔ آپ

آمنہ یوسف... ٹنڈو جام

سے رہنمائی درکار ہے؟ بون لیس چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھیں تمام پانی بہہ جائے تو ایک گہرے بول میں منتقل کر دیں اور اس پر کارن فلور چھڑک





اس رنگ میں حدت جذب کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ خواہ تھوڑی دیر کے لئے ہی باہر جائیں۔ معیاری سن اسکرین ضرور استعمال کریں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ فوراً کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جن خواتین کے ہاتھوں کی پشت پر اس قسم کے نشانات ہوں ان کے چہروں پر چھائیاں ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور

اگر محض انگلیوں کے جوڑوں کے بیرونی جانب کی جلد سیاہی مائل ہونے لگی ہے تو اس کے لئے ایک چھوٹا آلو چھیل کر دھوئیں اور اسے کچل کر ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں اور تقریباً پانچ منٹ بعد سادہ پانی سے ہاتھوں کو دھوئیں۔ دن میں ایک سے دو مرتبہ لیموں کا چھلکا متاثرہ حصوں پر ملیں اور اس کے کم از کم آدھے گھنٹہ تک پانی کا کام نہ کریں۔ کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد کسی اچھے صابن یا اینڈ واش سے ہاتھ دھوئیں اور کولڈ کریم لگائیں۔ اس طرح آپ کی جلد ڈرنجٹ کے مضر اثرات سے کافی حد تک محفوظ رہ سکے گی۔ جسم میں پانی کی کمی بھی جلد کے خشک اور سخت ہونے کی وجہ بن سکتی ہے لہذا اس کا بھی خیال رکھیں۔

## Tips of the Month Contest دورزٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن تیسرے (کراچی) نے حاصل کی  
بیلنگ اور تلنے کے لئے انڈے کی سفیدی کو پھینٹنے وقت چٹکی بھرنمک شامل کر دیا جائے تو یہ  
زیادہ جھاگ دار ہو جاتی ہے۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں۔ ملتان اور۔ فیصل آباد ورنپ قرار پائیں۔  
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ  
کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webide : www.daldafoods.com

جلد اور بالوں کے معالج کے مشورے سے بہتر مصنوعات کا انتخاب کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تازہ اور خالص تیل لگائیں، ناریل، سرسوں اور زیتون کے تیل بہترین ہیں۔ خود کو غیر ضروری تلکرات کا شکار نہ ہونے دیں۔ تیز دھوپ، ہوا اور ٹھنڈ براہ راست پڑنے سے بالوں کو بچائیں۔ آپ مطلوبہ نتائج ضرور حاصل کر سکیں گی۔

اسٹیک بنانے کے لئے اکثر بازار کے سوس تجویز کئے جاتے ہیں کیا ان کے بغیر مزیدار بیف اسٹیک سوس بنانا ممکن ہے تو ضرور بتادیں؟

الرجیش... روہڑی

جی ہاں! بیف اسٹیک تیار کرنے کے لئے بہت سی خواتین گھر پر دستیاب اجزاء کی مدد سے مختلف انداز میں اسٹیک سوس تیار کرتی ہیں۔ آپ بھی چاہیں تو کھن میں ہلکی آنچ پر پیاز کو ہلکا سا سنہری مائل ساتے کرنے کے بعد اس میں بیف کی تختی شامل کر دیں۔ ساتھ ہی حسب ذائقہ لیموں کا رس اور سفید سرکہ شامل کر دیں۔ ہلکی آنچ پر پکے دیں جب تختی کی مقدار آدھی رہ جائے۔ ایک



علحدہ پٹن میں برابر مقدار میں کھن اور میدہ شامل کر کے بھون لیں جب خوشبو آنے لگے فوراً چولہے سے اتار کر گہرے بول میں منتقل کر دیں اب تختی والا آمیزہ تھوڑا تھوڑا آمیدے اور کھن میں شامل کرتے ہوئے دسک سے مکس کریں۔ سوس مطلوبہ گاڑھا پن اختیار کر لے تو مزید میدے اور کھن کا آمیزہ شامل مت کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کر کے فریز کر لیں تاکہ آئندہ ضرورت کے وقت کام آ سکے۔ تیار سوس میں کئی کالی مرچ اور حسب ذائقہ نمک شامل کر لیں چاہیں تو اس سوس کو ٹھنڈا کر کے بلیندر میں بلیند کر لیں اور موٹی چھلنی میں چھان لیں بہت کم وقت میں تیار ہونے والا یہ سوس چکن اور بیف دونوں اسٹیک کے لئے بہترین ہے۔

پامیزان چیز کافی سخت ہوتا ہے اسے وائٹ سوس میں کیسے شامل کیا جائے کیا اسے چیڈر چیز کی جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے؟

شیخ پرویز... لودھراں

اکثر تراکیب میں چیز کی قسم تبدیل نہ کرنا ہی مناسب ہوتا ہے لیکن بعض تراکیب میں آپ ایسا کر سکتی ہیں۔ وائٹ سوس میں چیڈر اور پامیزان دونوں ہی شامل کئے جاتے ہیں۔ آپ ان میں سے کوئی ایک بھی شامل کر سکتی ہیں۔ پامیزان چیز سخت لگتا ہے تو اسے کاٹنے کے بجائے باریک کش کی مدد سے کش کر لیا کریں بہت آسانی سے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں



آجائے گا۔ اسے شامل کرنے کے بعد سوس کو بہت زیادہ پکے نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

گھر کے کام کاج کی وجہ سے میرے ہاتھوں پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں اور ہاتھ بہت سخت

صائمہ حبیب... لاہور

اور خشک ہوتے جا رہے ہیں کوئی سستا اور آسان حل بتادیں؟ اگر ہاتھوں کی پشت پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں تو یہ گھر کے کام کاج کی وجہ سے نہیں بلکہ دھوپ کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ لہذا پہلا کام تو یہ کریں کہ سوئی کپڑے کے دستانے بنا کر رکھیں، باہر جاتے وقت یاد سے پہنا کریں یا پھر بازار میں جزی کے بنے ہوئے دستانے بھی مل جاتے ہیں وہ استعمال کیجئے۔ خیال رہے کہ سیاہ رنگ کے نہ ہوں کیونکہ





## محبت کا استعارہ محنت کی داستاں

# جگن کاظم سے ملنے

جگن کاظم قسمت کی دہنی اور ہمہ صفت شخصیت کا نام ہے، ماڈلنگ، اداکاری اور مارننگ شو کی میزبانی ہر شعبے میں اپنی محنت سے دھاک بٹھانے والی ہستی ہیں۔ اپنے اور دوسروں کے لئے اچھی سوچ رکھنے والی ہستیوں میں جگن نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ ان کا کیریئر کم و بیش دس برسوں پر محیط ہے۔ کسی بھی شعبے میں ابتدائی عمر کے چند برسوں میں وہی لوگ اپنی شناخت قائم کر پاتے ہیں جو شہرت اور کامیابی کے لئے مختصر راستے نہیں ڈھونڈتے۔ وہ ہمتوں کے فنکار ہوتے ہیں اور پوری تخلیقی مہارتوں کے ساتھ زندگی کو برتتے ہیں۔ جگن کے ہاں بھی یہ نظم و ضبط نظر آتا ہے۔

”پروفیشنل کمٹمنٹ کے ساتھ خانگی زندگی کو توازن میں رکھنا آسان کام تو نہیں رہا ہوگا؟“

”بالکل، مگر سچی بات یہ ہے کہ اپنی نیند آرام اور خوشی قربان تو کرنی پڑتی ہے۔ اپنی کوتاہیوں اور کمزوریوں پر قابو پا کر بھی یہ کمٹمنٹ نبھانی پڑتی ہے۔ توازن قائم رکھنا ایک اچھی کارکن اور ماں کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں سو فیصدی نہ سبھی مگر کامیاب اسی لئے ہوں کہ میں نے اپنی توانائیوں کو توازن کے ساتھ استعمال کیا ہے۔ میں لاہور میں حمزہ کی پرورش پر زیادہ دھیان دیتی ہوں بجائے کراچی کی میڈیا انڈسٹری میں کام کی تلاش کے لئے تعلقات نبھانے کے، اسی لئے میں ہر وقت آپ کو اسکرین پر نظر نہیں آتی کیونکہ میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و

گذشتہ دنوں ان کی خالدہ ریحانہ سہگل کے ہاں ایک تقریب میں ان سے مختصر سا مکالمہ رہا۔ فن کے مختلف پیرانہ اظہار پر ان سے ہونے والی بات چیت آپ بھی پڑھے:

”آپ پاکستان کی نئی نسل کی نمائندہ اداکارہ ہیں اور سرکاری ٹیلی ویژن پر مارننگ شو کی میزبانی بھی کر رہی ہیں، دونوں کام اتنی جامعیت سے کیسے کر لیتی ہیں؟“

”میرا خیال ہے میری اس بھرپور توانائی کا منبع میرا بیٹا حمزہ اور شوہر فیصل ہیں۔ یہ لوگ مجھے محنت پر اکساتے ہیں اس لئے بھی میں ایک جگہ پر اپنا مقام متعین کر سکی ورنہ تعاون کے بغیر کچھ نہ کر سکتی۔“



بعد وہ میچور ہو جائیں اور اپنے ٹیلنٹ کو سمجھ کر برتنا سیکھ لیں۔

”آپ کا پسندیدہ کردار جواب تک نہ ادا کیا ہو؟“

”پسندیدہ رول تو ہوتے رہتے ہیں مگر میں یکساں سے کردار نہیں ادا کرنا چاہتی۔ اگر ایک ڈرامے میں معصوم سی لڑکی کا کردار ادا کر رہی ہوں تو نئے اسکرپٹ میں تیز طرار قسم کی لڑکی کا کردار بھی نہیں کرنا چاہوں گی بلکہ مجھے ایسے

تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کر دینے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں۔ اس احتیاط میں غرور کا کوئی مشابہ نہیں ہے بات صرف اتنی سی ہے کہ زیادہ کام کرنا اور معیار سے گری ہوئی پر فارمنس دینا مجھے پسند نہیں۔“

”آپ 5 برس بعد اپنے آپ کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟“

”بہت سے ارادے ہیں ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم نکلے۔

- میں نے اپنا ریسٹورنٹ بنانا ہے۔
- میں نے اپنی ذاتی تصنیف کو مکمل کرنا ہے۔
- میں نے فلک کو چھوتی ہوئی چوٹیوں کو سر کرنے نکل جانا ہے۔
- دنیا گھومتی ہے، حمزہ کو دنیا دکھانی ہے تاکہ ہم دونوں اپنے آپ کو پہچان سکیں۔

میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں

”کرداروں کے انتخاب میں یہ احتیاطی تدبیر کتنی

کارگر ثابت ہوئی؟“

”اچھے لفظوں میں یاد کرنا، لوگوں کا عزت دینا اور اپنی فیملی کا تعاون ملنا آپ کے ایک نہیں کئی خوابوں کو پورا کرتا ہے۔ آپ کو یہ ساری اچھی باتیں، خوشگوار تجربے اور ان مٹ چاہتیں بہت حد تک محفوظ رکھتی ہیں۔“

کردار چاہئیں جو معاشرے میں سدھار لانے کی تحریک پیدا کرتے ہوں۔ جن سے تبدیلی فکر کا گمان ہو، کردار میں سطحیت نہ ہو، گہرائی اور گہرائی موجود ہو اور ڈرامے ایسے بنیں جو حقیقی زندگی سے قریب تر ہوں۔“

”ایک خاتون کس طرح عمر کے ہر دور میں پرکشش

اور خوبصورت نظر آ سکتی ہے؟“

”اپنی صلاحیتوں کو نکھارا اور ان پر اعتماد بحال کر کے، ایمانداری اور خلوص سے لوگوں کے کام آ کر آپ ہمیشہ سکون محسوس کریں گی۔ جسمانی خوبصورتی سب کچھ نہیں ہوا کرتی۔ اگر یہ کشش و جاذبیت رعینیت، نفرت، کم ظرفی اور بدخواہی جیسے منفی جذبات کے ساتھ ہو تو اس کا کیا فائدہ؟ یہ ظاہری حسن تو آپ کے اپنے لئے ہوتا ہے جبکہ محنت اور خلوص والا رشتہ تو آپ اپنے قریب موجود ہر شخصیت کے ساتھ شیئر کرتے ہیں۔“

”ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری میں متعدد ٹی وی آنکونز نظر

آتے ہیں مگر آپ کی کیمسٹری کس سے میل کھاتی ہے؟“

”حمزہ علی عباسی اور تھل یہ دونوں سمجھ دار اور ذہین اداکار ہیں۔ اس کے بعد کی نئی پود میں سنجیدگی اور صلاحیت کا فقدان نظر آ رہا ہے یا ممکن ہے کہ کچھ برس

”5 لفظوں میں آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟“

”ایماندار محنتی، دوسروں کا خیال رکھنے والی، بلندی فکر کی حامل اور اپنے کام سے کام رکھنے والی ایک سادہ سی شخصیت اور کیا؟“

”سنا ہے کہ آپ اپنے شو کا اسکرپٹ خود لکھتی ہیں

اس ٹیلنٹ کے بارے میں کچھ بتائیے؟“

”میں نے کینیڈا کی یونیورسٹی آف ویسٹرن اونٹاریو سے جرنلزم پڑھا ہے۔ پڑھنے لکھنے سے دلچسپی رہی۔ میزبانی اور اداکاری تو گیمز پر فائز ہیں۔ لکھنے لکھانے سے ذاتی طور پر اطمینان قلب محسوس کرتی ہوں۔“

”جب آپ کام کرتی ہیں تو ذہنی دباؤ کا ہونا بھی

لازمی امر ہے کیسے نبھتی ہیں اس مسئلے سے؟“

”مجھے السربھی ہوا اور آدھے سر کا درد بھی اسی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لئے میں آرام کا بھی اتنا ہی خیال رکھتی ہوں۔ ہفتے میں 6 دن کام کے دوران نیند کم ہو جاتی ہے تو اسے چھٹی کے دن پر موقوف کر دیتی ہوں۔“





## میشا شفیع، فارس شفیع

بھائی اور بہن کے مشترکہ حوالے  
رقص، موسیقی اور اداکاری

اردو ادب کے معروف افسانہ نگار اور نقاد اے۔ حمید کے یہ نواسے، نواسی۔ سینئر اداکارہ صبا حمید اور پرویز شفیع کی اولاد ہیں۔ صبا کا معتبر حوالہ اور چھپر چھاؤں ایک طرف، میشا اور فارس کی انفرادی کارکردگی ایک طرف ترازو کے دونوں پلڑے برابر ہی سمجھئے۔ کبھی کسی چینل یا پرنٹ میڈیا کے انٹرویو میں صبا نے اپنے بچوں کی طرفداری یا جانبداری سے ایک بھی جملہ نہیں کہا، گو کہ اداکاری انہیں ورثے میں ملی۔ گھر کے ماحول میں ان بچوں نے نانا کو قلم اسکرپٹ لکھتے، ادب کی ترقی و ترویج کے لئے، صحافت کے لئے خود کو گم پایا اور اپنی ماں کو عین جوانی ہی سے نان شبینہ کے لئے اداکاری کرتے دیکھا اس لئے ان کی گھٹی میں محنت رچ بس گئی ہے۔ آج اتفاق سے ہمیں یہ دونوں بھائی بہن اکٹھے مل گئے ہیں اس لئے دونوں کی دلچسپیوں کے حوالے سے ہونے والی مختصر گفتگو آپ بھی پڑھ لیجئے۔

”میشا آپ بڑی ہیں آپ سے پہلا سوال کر لیتے ہیں، کوک اسٹوڈیو کی ”جگنی“ اور ”سن وے بلوری اکھ والیا“ کی شہرت اور شناخت کیسی لگی؟“

”بہت اچھی لگی، کوک اسٹوڈیو کے حالیہ سیزن کو اسٹریٹنگز پیش کر رہے ہیں۔ بلال مقصود اور فیصل کپاڈیا نے کوک، صوفیانہ اور عوامی سنگیت کو ایک پلیٹ فارم پر یکجا کر دیا ہے۔ یہ پروگرام سازندوں، موسیقاروں اور ابھرتے ہوئے نوجوان گانگیوں کے فن کو ترویج دینے کا پلیٹ فارم ہے یہاں آپ کو پرانے اور نئے گلوکاروں کو سننے کا موقع ملا اور یہ بے حد انتھائی سائنٹیل ہے۔ یہ نئی نئی بہت حد تک تخلیقی اور توانا فکر کی حامل ہے۔ آپ جانتی ہیں میں راک گایا کرتی ہوں۔ یہاں مجھے موقع ملا کہ کچھ گے کے بتاؤں، میں نے یہاں بہت سی غلطیاں سدھاریں اور نئی باتیں بھی سیکھیں۔“





”ٹیکو رول کرنے میں بھی اداکار کے لئے کوئی

مضانقہ نہیں ہوتا۔ کیا رائے ہے آپ کی؟“

”بالکل جی! اداکار تو اداکار ہے اور برے آدمی کے کردار میں تو ہر قسم کی زیادہ گنجائش ہوتی ہے۔ ہمارا ڈرامہ گھر تک محدود ہے اگر اس میں موسم خاتی وسعت ہو تو پھر کردار کی پیاز کی طرح چرشم کھلیں گی پھر یہ فارمیں کا مڑا بھی ہے ورنہ سیدھے سیدھے کام میں لطف نہیں آتا اور ایسا بھی نہیں ہے کہ اچھا آدمی ہی لوگوں کے ذہن پر نقش کر جائے برا بھی برسوں یاد رہ سکتا ہے۔“

”آپ چار برس تک ترکی میں رہے آپ کو تو ترکی

ڈرامہ بہت اچھا لگتا ہوگا؟“

”ٹھیک ہے بس بہت اچھا تو نہیں! اپنا ڈرامہ زیادہ پسند ہے۔ ترکی کی اور باتیں زیادہ اچھی ہیں مثلاً وہ مسلمان ہیں تو بکے عقیدے کے اور ترقی بھی خوب کر رہے ہیں۔ شہری و اخلاقی اقدار بہت اعلیٰ درجے کی دیکھنے کو ملتی ہے۔ ہر مسجد میں دین کا ایک ایک سپرٹ بیٹھا ہوتا ہے آپ سیات ہیں اگر جیسا بھی ہیں تو گیت پر آپ کو چادر مل جائے گی آپ اوڑھنے اور اندر جانے مسجد کی تعمیر و تزئین دیکھنے والی ہیں چادر لٹا دیکھ کر کوئی وہاں آپ کو آسانی سے دھکا نہیں دے سکتا کہ آپ تو مسلم نہیں پھر مسجد میں آپ کا کیا کام؟ حجاب بھی نظر آتا ہے اور ماڈرن عورتوں کی بھی کئی نہیں مگر کسی عالم نے دین کو مشکل نہیں بنایا ہوا اللہ کرے کہ یہ اقدار اور تہذیب پاکستان میں بھی نظر آسکیں۔“

صبا نے چند برس پہلے میٹا کی شادی اس کے ایک ساتھی گلوکار و موسیقار سے کر دی تھی اب ماشاء اللہ وہ ایک بچے کی ماں بھی ہیں اہلیت قارس ابھی شادی کے موز میں نظر نہیں آتے وہ کہتے ہیں ”مجھے اپنا مستقبل محفوظ کرنا ہے“ تاہم خوش نصیب ہوگی قارس کی زندگی میں آنے والی دو لڑکی کہ جسے قارس جیسا اچھا پکانے والا شوہر ملے گا۔ ترکی میں رہائش کے دوران قارس نے کئی پاکستانی اور ترکی ڈائریکٹروں کو سیکھ لی ہیں یہ ہوتا ہے کمال! کیلے پردیس میں جانیے گا۔



”کیا ان کے Tips اور ہدایتوں پر آپ دونوں

بھائی بہن اپنا کیریئر جمائیں گے؟“

”ہن کے یہاں ہونے سے اچھے برے کی تمیز آتی گئی ہے کام کی سمجھ بھی آتی شروع ہوئی ہے۔ باقی ہمارے گھر میں جمہوری اقدار ہیں وہ اپنے فیصلے ہم پر مسلط نہیں کرتیں۔ شروع ہی سے ان کی حالت ہے کہ بچل کو اپنے آپ فیصلہ کرنے کی آزادی دیتی ہیں۔ ہم ان سے اجازت بھی لیتے ہیں پھر مشورہ بھی کرتے ہیں۔ (مناشیج)

”بھئی دو تو ہمارے لئے ایکٹنگ کا اسکول ہیں میں تو ان کے تاثرات اور جملوں کی ادائیگی سے متاثر ہوں۔“ (قارس منشیج)

”قارس آپ نے بھی موسیقی، رقص اور اداکاری کے

شعبوں میں جو ہر دکھائے فلم میں کب آرہے ہیں؟“

”میں بہت پہلے آچکا ہوتا اگر ڈرامہ سیریل ”قرض“ میں مصروف نہ ہوتا۔ مجھے پرانی پاکستانی فلموں کے ری میک کے لئے کئی اچھے نامور ہدایت کاروں نے بلایا۔ یہ بھی میرے لئے اعزاز ہے کم نہیں لیکن میری کمینٹ ”قرض“ کی اقتضا مکمل کرانے کی تھی اس لئے معذرت کرنی۔ آئندہ آفرز آ رہی ہیں اور بہت جلد ان کی خبریں آپ تک پہنچیں گی۔ دراصل میں بھی مگر اور ایکٹری بننا چاہتا تھا اور میں اس لحاظ سے خوش نصیب ہوں کہ مجھے ڈرامہ انڈسٹری میں اپنے خواہوں کی تعبیر مل گئی۔ 2011 میں ترکی سے گرجویشن کر کے لوہا تواری چاہتی تھیں کہ کوئی نوکری کر لوں۔ شاید اس لئے کہ انہوں نے ساری عمر فری لانس لوگوں میں رہ کر زندگی کی خفیں چھلی تھیں پھر میں نے ان سے صرف ایک بار قسمت آزمائی کی اجازت لی اور اللہ نے میری عزت رکھ لی مجھے اتنے اچھے کردار ملے اور معاوضے بھی بروقت اور اچھے ملے۔ اس کے بعد راستے خود ہی نکلتے چلے گئے۔“

”کسی خاص شعبے میں کامیابی کے لئے دوسرا کام

چھوڑ سکیں گے مثلاً اداکاری کے لئے رقص؟“

”یہ تو ممکن ہی نہیں میں اداکار و قاص گلوکار سب کچھ ہوں اور محنت کر کے ان ہی کو اوڑھنا چھوڑنا سمجھتا ہوں۔“

”ڈرامہ سیریل ”قرض“ میں صبا نے آپ کی خالہ

اور من جلی میں امی کا کردار ادا کیا، کیسا لگا اتنی بڑی

ادا کارہ کے ساتھ کام کرنا؟“

”ذہن کو تیار کر لیا اور جھک جاتی رہی۔ لوگ کہنے لگے تھے کہ قارس نے اچھا پر قارم کیا ہے۔ میں نے ورثے میں ان سے جو کچھ لیا وہ ان ہی کے سامنے ایکٹ کر کے دکھا دیا۔ انہیں خوشی بھی تھی اور تلی بھی۔“

”کس رائٹر اور ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“

”غلیل الرحمن! انجم شہزاد اور سید عارف حسین! باقی بھی میرے کوئی اونچے دماغ نہیں میں تو اچھے لوگوں کو خود کہہ دیتا ہوں کہ جب کوئی پروجیکٹ کریں تو مجھے یاد رکھیں اس میں اتنا کا کوئی مسئلہ نہیں۔“

”کیا میڈم نور جہاں کے گائے ہوئے گانے کو

گائے آپ انصاف کر سکیں؟“

”یہ ہم نے انہیں خراج تحسین پیش کرنے کا ایک بہانہ سوچا تھا۔ ان کی آواز میں سرور اور دھم کا جیسار چاؤ تھا اور جو مدھر پن تھا وہ میرے اندر کہاں۔ میں نے اسٹریٹز کے کہنے پر اس مقبول نغمے کو دہرایا ورنہ اس گانے کا کرافٹ بہت کٹھن تھا۔ اس میں Tempo اور Scale پر میں نے کبھی گایا بھی نہیں تھا۔ یہ لالی وڈ کا کلاسیک گانا ہے جسے میڈم نے بہت زیادہ انرجی کے ساتھ گایا۔ انصاف کا لفظ تو بہت بڑا ہے نو جوان نسل نے اس گیت کو پسند کر لیا! میں ان کی مننون ہوں۔“

”کوک اسٹوڈیو کا تخیل کچھ ایسا ہے کہ وہ ہر گانے کو

Re-Invent کرتے ہیں اور مغربی سازوں اور

دھن کو کسی قدر تبدیل بھی کرتے ہیں۔ یہ کام چیلنجنگ تو

ہے اور پھر براہ راست پر فارم کرنا، کیسا رہا یہ تجربہ؟“

”میں نے مغربی گائیکی اور مشرقی سنگیت دونوں تھوڑے تھوڑے سیکھے ہوئے ہیں یا ہیں کہہ لیں کہ مجھان دونوں کی سمجھ بوجھ ہے۔ پنجابی زبان بھی میری مادری زبان ہے۔ بگٹی اور بلوچی کی کامیابی کی یہی بڑی وجہ ہے کہ وہ میرے موز کو سامنے رکھ کر بنائے گئے۔ لایو پر قارم کرنا مجھے اچھا لگتا ہے۔ اس پروگرام کی خاصیت جیسا کہ آپ نے کہا اسٹوڈیو سیشن بھی ہے اور لائیو کنسرٹ کا انداز بھی ہے ایسے ماحول میں گانا بہترین تجربہ ہاں موقع پر میں ماسٹر موسیقار طاووس صاحب کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں جنہوں نے مجھے میری آواز کی وسعت کے مطابق یہ گیت گولیا۔ بگٹی میں عارف لوہار سے میری کیمسٹری خوب بنی تھی۔ اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ ہم گلوکاروں کو اپنا سنگیت بہتر بنانے کے لئے ایسے پروگراموں میں ضرور شرکت کرنی چاہئے۔ اس پروگرام کی وجہ سے ہم سب کا آپس میں دو جی کارڈ اشتوار ہو گیا اور یہ جت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزید گہرا ہوگا۔“

”آج کل آپ کی دوسری مصروفیات کیا ہیں؟“

”میں کچھ فلموں کے لئے OST (پس منظر کے گیت) گارہی ہوں۔ یہ پہلے بیک سنگٹ سے ذرا مختلف تجربہ ہوتا ہے۔ وار میں آپ نے میری اداکاری دیکھی۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ اور ایسے اور مشغل ضرور کرتی رہوں گی۔ دراصل خوشی کا امر یہ ہے کہ ہم جیسے ابھرتے ہوئے آرٹسٹوں کے لئے سینما انڈسٹری کا احیاء ہونا اپنی نوعیت کا انوکھا اور دلچسپ واقعہ ہے۔ جس کا ہم کبھی خواب دیکھتے تھے۔ وار میں آپ نے مجھے بطور اداکار دیکھا آپ بتائیے میں کیسی اداکارہ ہوں؟“

”بہت حد تک میچور اور بھرپور پر فارم! تو کیا کبھی

ڈراموں میں نظر آئیں گی؟“

”نی اللہ! کچھ نہیں کہہ سکتے ہو سکتا ہے کہ کوئی ڈائریکٹر اور رائٹر مجھے متاثر کرنے آخر میری امی بھی تو ابھرتے ہوئے نو جوان لوگوں کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔“





# لگژری ٹرینوں میں کریں سیر سپاٹے

چھٹیوں کے اس سنہرے وقت کو نہ صرف خوش خوش گزارنے بلکہ خوشگوار ایڈ ونچر بنانے کا خیال آئے تو ریل گاڑی کا سفر بھی کیا جاسکتا ہے۔ گوکہ آج کل ہوائی سفر وقت کی بچت کا ہتھکنڈہ ہے۔ ذریعہ ہے جو ریل کے مقابلے میں مہنگا ضرور ہے مگر اس سپر سائیکل دور میں بھی لوگوں کو ریل کا سفر اچھا لگتا ہے۔ ڈالڈا کادسترخوان پکنک اور پارٹیز ایڈیشن میں آپ کو سیر و سیاحت کے لئے کچھ ریل گاڑیوں کی معلومات بہم پہنچا رہا ہے۔ یوں تو پاکستان میں بھی ریلوے آمدورفت کا اہم ذریعہ رہا، آج کل ہماری ریلوے رو بہ زوال ہے۔ برطانوی راج کے دور میں بچائی پٹریوں اور ریل کے اثاثوں کو محفوظ نہیں کیا جاسکا لیکن بہت جلد پاکستان ریلوے اپنے مسائل سے نبٹ کر انہی پٹریوں پر رواں دواں ہوگا۔ انشاء اللہ ہماری ٹرینیں بھی بند نہیں ہوں گی ان کوششوں کی کامیابی کی دعا کے ساتھ آئیے ہم دیکھیں کہ دنیا کی دوسری اقوام نے اپنی ریلوے کو کہاں سے کہاں پہنچا دیا ہے۔

## Indian Pacific



آسٹریلیا کی اس ٹرین کا نام دو سمندروں بحر ہند Indian Ocean اور بحر الکاہل Pacific کے نام پر رکھا گیا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ٹرین پورے براعظم آسٹریلیا کو عبور کرتی۔ بحر ہند کے ساحل سے بحر الکاہل تک کے کناروں کی سیر کرتی ہے۔ یہ دنیا کی عظیم ٹرینوں میں سے ایک ہے۔ اس میں سفر کے خواہشمند افراد کی مالی استطاعت کا لحاظ کیا جاتا ہے تاہم کرائے کے حساب سے سہولتیں فراہم کی جاتی ہیں۔ طیاروں کی نشستوں کی طرح کی سیٹوں پر مسافر بیٹھ کر یا نیم دراز ہو کر سفر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ گولڈ کیبن نسبتاً مہنگی ہے لیکن سہولتوں کے مقابلے میں روپیہ اہمیت کہاں رکھتا ہے۔ سفر کے دوران پٹریوں کے ساتھ ساتھ کیننگرو کے غول اچھلنے کودتے نظر آئیں گے اور شام ڈھلنے ہی جب آسمان پر شفق اپنی چادر بچھائے گی تو یہ ماحول اور بھی پر کیف ہو جائے گا۔ آپ یقین کریں کہ ساڑھے چار ہزار کلومیٹر کا سفر کہیں ر کے اور اکتاہٹ کے بغیر طے کر کے آپ اتنے تازہ دم کیسے نظر آئیں گے دراصل اسی کی قیمت تو آپ ادا کرتے ہیں۔ اگر آپ بھارت کا ویزا لے رہے ہیں تو بھارتی راجستھان کا اندراج ضرور کروالیں۔

## Eastern and Oriental Express

یہ لگژری ٹرین 3 ملکوں تھائی لینڈ، ملائیشیا اور سنگاپور کی سرحد عبور کرتی ہے۔ آپ چاہیں تو ہوائی سفر کے ذریعے صرف 2 گھنٹوں میں بنگاک پہنچ سکتے ہیں لیکن اس طرح تو ٹرین کے اس پر تکلف سفر سے محروم رہیں گے جس کی ایک جھلک آپ نے اگا تھا کرشی کے ناول پر مبنی ایک فلم میں دیکھی ہو۔ یہ محض مسافر بردار ٹرین نہیں بلکہ اس کے آخری سرے پر مشاہداتی بوگی لگی ہوتی ہے جہاں آپ کھلی فضا میں کھڑے ہو کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ٹرین کے وسطی حصے میں پیانو بار میں اشیائے خورد و نوش دستیاب ہوتی ہیں۔ جہاں فرنچر پر ہاتھی دانت سے مینا کاری کی جھلک بھی دیکھنے کو ملتی ہے۔ سیاحوں کی یہاں سنگاپور کے مخصوص لمبے گلاسوں میں پھلوں کے جوس سے تواضع کی جاتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس درجے میں سفر کرنا چاہیں گے مین، انیٹ یا پریڈیشئل کیبن میں، ان میں اپرا اور لوئر برتھ کے ساتھ ساتھ رہ کر سہولت بھی موجود ہے۔



## Maharajas Express



انڈین ریلوے کیسٹرنگ اینڈ نورازم کارپوریشن کی ملکیت مہاراجہ ایکسپریس کو دنیا کی مہنگی اور لگژری ٹرین کا اعزاز حاصل ہے۔ سفر کا برا حصہ راجستھان میں گزرتا ہے۔ یہ ٹرین تمام جدید ترین سہولتوں سے آراستہ ہے۔ مثلاً نیو میٹک سسٹم جس کی وجہ سے جھٹکے اور چکولے بہت کم محسوس ہوتے ہیں علاوہ ازیں براہ راست ٹیلی ویژن نشریات، وائی فائی، ہاتھ رومز، ڈائننگ کار بار، لاؤنج اور سوئیٹر شاپ بھی ہیں۔ اس میں کل 23 ڈبے ہیں جن میں سے 14 مہمانوں کی رہائش کے لئے مختص ہیں اور مہمانوں کی تعداد بھی ایک وقت میں 88 تک محدود ہوتی ہے۔ 2012 میں مہاراجہ ایکسپریس کے 5 نئے سفر متعارف کرائے گئے جن میں 7 راتوں اور 8 دنوں پر مشتمل سفر ممبئی، اجتار، اودے پور، جودھ پور، بیکانیر، جے پور، رن تھمپور، آگرہ اور دہلی پر جا کر اختتام کو پہنچتا ہے۔ Deluxe کیبن کا کرایہ 6,265 ڈالر ہے جبکہ Presidential Suite کا کرایہ 17,500 ڈالر وصول کیا جاتا ہے۔

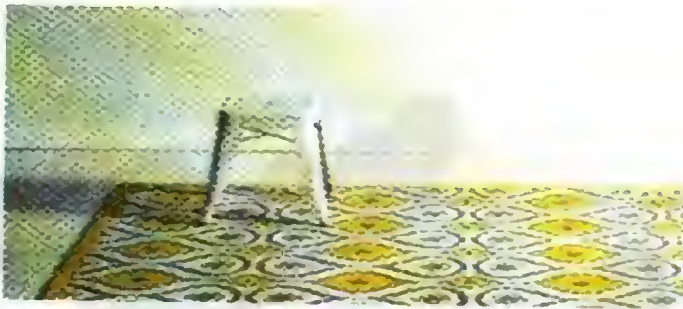


# گھومیں پھر میں دنیا دیکھیں مگر...

سفر کریں احتیاطی تدابیر کے ساتھ

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ سفر پر آپ کی بیماریاں بھی آپ کے ساتھ چلتی ہیں اگر ذیابیطس ہو تو یہ بیماری خاص توجہ چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریض کسی بھی طویل سفر پر جاتے ہوئے گھبراتے ہیں کہ کہیں راستے میں ان کی حالت بگڑ نہ جائے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سفر پر نکلنے سے پہلے آپ کسی بھی مسئلے سے نمٹنے کے تمام ضروری احتیاطی تدابیر سے واقفیت حاصل کر لیں۔ اس سلسلے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب سفر کا ارادہ کریں تو باقاعدگی کے ساتھ روزانہ اپنا بلڈ گلوکوز چیک کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے خون میں موجود شکر کی مقدار مناسب سطح پر رہے اور یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ انسولین ایمرجنسی کی صورت میں کیا کیا جاتا ہے۔

ہوں ہر وقت ساتھ رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر اس سے فوری استفادہ کر سکیں۔



ذیابیطس کے مریضوں کے لئے کچھ مفید مشورے اور تجاویز پیش خدمت ہیں تاکہ آپ فکروں سے آزاد ہو کر سفر پر روانہ ہوں اور پھر اچھی صحت کے ساتھ بغیر وعافیت گھر لوٹنے میں مدد دیں گی۔



## ہائپو گلیسمیا کا علاج کریں

سفر کے دوران اگر آپ کو پیدل چلنا پڑے یا اونچے نیچے راستوں سے گزرنا پڑے تو آپ ہائپو گلیسمیا کا شکار ہو سکتے ہیں یعنی آپ کا شوگر لیول خطرناک حد تک گر سکتا ہے۔ معمول سے زیادہ مشقت اٹھانے کے نتیجے میں اس مسئلے سے دوچار ہونا قرین قیاس نہیں۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لئے انسٹیکس ہمراہ رکھیں۔

## اضافی ادویات اور کھانے پینے کی چیزیں ساتھ رکھئے

فلائٹ کے دوران یا ٹرانزٹ میں کسی بھی وقت تھکن یا پریشانی کے باعث آپ کی طبیعت خراب ہو سکتی ہے ممکن ہے کہ خون میں موجود شکر کی سطح ایک دم نیچے گر جائے اس لئے ہلکے پھلکے اسٹیکس جیسے کہ بسکٹس، پھل، چیز، موگ، پھلی کا مکھن، چاکلیٹ یا ٹافی اور گلوکوز ٹیبلٹ اپنے سامان میں اس جگہ رکھئے جہاں سے کوئی بھی بوقت ضرورت با آسانی نکال سکے۔ بلڈ شوگر کی سطح کم ہونے کی صورت میں فوری طور پر کوئی چیز کھا لینی چاہئے۔



## میڈیکل کٹ بکس کو نمی اور حرارت سے بچائیں

انسولین کو محفوظ رکھنے کے لئے معتدل درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اگر دواؤں کو بہت زیادہ یا بہت کم درجہ حرارت پر رکھا جائے تو یہ اپنی خاصیت کھو بیٹھتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ کو بہت گرم یا بہت سرد علاقے کا رخ کرنا ہو تو بس اتنا کریں کہ ذیابیطس کی دواؤں اسٹیشل کٹ بکسز میں رکھیں جو ان ہی کے لئے مخصوص کنٹینر بنائی جاتی ہیں۔

## ٹائم زون کا خاص خیال رکھیں

اگر آپ مختلف ٹائم زون والے علاقوں میں سفر کر رہے ہوں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ انجکشن اپنے وقت پر ہی لیں۔ اپنی آسانی کے لئے اپنا فلٹائن شیڈول اور ایسا کوئی چارٹ جس میں وقت کے فرق سے متعلق معلومات درج

## خون میں شکر کی مقدار کا باقاعدہ چیک رکھیں

سفر پر جائیں یا نہ جائیں شوگر لیول تو کنٹرول ہی میں رکھنا چاہئے اور اس کے لئے پابندی سے شوگر چیک کرتی رہیں۔ گھر سے باہر جانے سفر کے دوران مختلف کھانے کھانے سے شوگر پر اثر پڑتا ہے خوراک میں یہ تبدیلی خطرناک بھی ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر لیول پر نظر رکھنے اور اسے قابو میں رکھنے کی صورت میں تھوڑی سی احتیاط کرنی ضروری ہے۔



## اپنے ڈاکٹر کا نسخہ ہمیشہ ہمراہ رکھئے

یہ سفری نسخہ آپ علیحدہ سے بنوائیں اور ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ سرد یا کسی گرم ملک میں کب سے کب تک قیام کریں گی تاکہ وہ وہاں کی آب و ہوا کے مطابق آپ کی دواؤں کو تجویز کرے۔ جو دوا آپ کو موافق آتی ہو ضروری نہیں کہ دیگر ممالک میں دستیاب بھی ہو جائے لہذا نسخہ اور دواؤں اپنے ہمراہ ایک جگہ رکھیں۔ کسٹم حکام اگر مطالبہ کریں تو انہیں نسخے سمیت ادویات دکھادیں۔ اسی طرح خوراک کی مقدار ادویات کی تعداد اور متبادل ادویات کا بھی پتا رکھئے۔ ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو نزدیکی ڈاکٹر کا بھی علم ہو تو بہتر ہے۔

## اپنے پیروں کا خیال رکھیں

ذیابیطس کے مریضوں کو پیروں کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ ان کے پیر بہت حساس ہو جاتے ہیں۔ ذرا سا زخم لگ جائے تو آسانی سے ٹھیک بھی نہیں ہوتا۔ انہیں جوتوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کرنی پڑے گی۔ جوتا ایسا ہو کہ پورا پیر ڈھک جائے۔ اگر دوران سفر پیروں پر خراش آجائے تو اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہئے فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھا دینا چاہئے۔

## باہر کھانے پینے میں احتیاط برتیں

کسی بھی مقام پر پل کا پانی ہرگز نہ پیئیں۔ ابلا ہوا یا منرل واٹر اپنے ساتھ رکھیں۔ سفر میں ہونٹنگ کا معیار جانچنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جو بھی ڈش آرڈر کریں اس کے اجزاء اور تیل وغیرہ کی معلومات کر لیں۔ بیرونی ممالک میں سیاحوں

اور خاص کر مریض سیاحوں کو اجزاء کی معلومات بہم پہنچانا ان کا حق سمجھا جاتا ہے۔ یاد رکھئے کہ نفسیاتی اور جذباتی طور پر بھی سفر کرنے والا غیر مطمئن ہوتا ہے اور صحت کے معاملے میں اگر پھونک پھونک کے قدم نہ رکھا جائے تو ناگہانیوں سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔ اب تو بچے بھی صحت کا مقولہ جان گئے ہیں کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے!



## ”سندھ کا مری“ گورکھ ہل اسٹیشن آپ کا منتظر ہے!

یہ وادی مہران کا بلند تفریحی اور پر فضا مقام ہے

برفباری اور سندھ میں؟ سننے والا شاید یقین نہ کرے مگر اس صوبہ سندھ میں ایک مقام ایسا بھی ہے جہاں موسم سرما میں حقیقت میں برف باری ہوتی ہے، 2008ء میں تو یہاں کی تمام پہاڑیاں ہی برف کی تہہ سے ڈھک گئی تھیں۔ یہ وادی مہران کا واحد بلند تفریحی اور پر فضا مقام ہے جہاں موسم سرما میں درجہ حرارت صفر سے بھی نیچے تک گر جاتا ہے یہ کیرتھر کے پہاڑی دامن میں سندھ بلوچستان کی سرحدی پٹی پر واقع ہے۔ سطح سمندر سے 5688 فٹ بلند ایک دلکش مقام ہے اور یہ کیرتھر کے پہاڑی سلسلے کا حصہ ہے جس نے مغرب سے سندھ کی سرحد کو بلوچستان سے ملا رکھا ہے۔ یہ مقام ان افراد کو اپنی جانب کھینچتا ہے جو پہاڑوں، بلند و ہموار مقامات اور جانور اور پودوں کو سراہتے ہوں۔

گورکھ ہل کا سفر کافی مشکل اور خطرناک ہے، صرف 4 بائی فور کی جیپ ہی اوپر جانی جاسکتی ہے، وہی پانڈی سے آگے دیکھنے پر محیط و شہر آبادی میں حالت خطرناک کھائیوں کا سفر ہے جو گورکھ کی چوٹی تک آپ کو لے جاتا ہے۔ یہ ناہموار سنگل روڈ آپ کو ایسے خشک و بکی برساتی چشموں کی جانب لے جائے گا جسے سندھی میں نانی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ دونوں اطراف سیاہ و چٹانیں واقع ہیں جن میں پہاڑی لوگوں کی چھوٹی چھوٹی بستیاں ہیں۔ مختلف اقسام کے پودے اور جھاریاں بھی اس راستے پر دیکھی جاسکتی ہیں۔ جیسے جیسے آپ ہل اسٹیشن کے قریب پہنچتے ہیں ہر گزرتی پہاڑی آپ کو پہلے سے زیادہ لمبی لگتی ہے۔ ہر پہاڑی کی چوٹی پر ایک پوائنٹ موجود ہے جسے مقامی رانیو رینجی تریگ (سندھی زبان میں ۶۹) کہتے ہیں کیونکہ یہ وہی پانڈی سے 35 کلو میٹر کے فاصلے پر واقع ہے، یہاں فائر گاس سے شیلز کے نیچے پتھروں کے پاس مام طور پر ڈرائیو زروک کرنا زہم ہوتے





جھونکے اور آسمان پہ تیرتے بادلوں نے ایک افسانوی سامانول بنا رکھا تھا۔ گورکھ مل کے اس مقام کی خوبصورتی دیکھ کر تو ایک لمحے کے لیے آپ بھول ہی جاتے ہیں کہ آپ سندھ میں ہیں کیونکہ یہاں کا موسم میدانی علاقوں سے بالکل مختلف ہے، ان خوبصورت لمحات کو کیرے میں محفوظ کرتے وقت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

رات چاند کی روشنی کے بعد صبح سورج کی روشنی میں گورکھ مل کا حسن اور نکھر کر سامنے آ رہا تھا۔ شہری زندگی کی آلائشوں اور ہنگاموں سے دور اس بیاں بان میں پہنچ کر آپ محسوس کریں گے کہ یہ زندگی ہے۔ یہاں جون، جولائی کے مہینے میں بھی آپ جیکٹ پہننے پر مجبور ہوں گے۔ گرمیوں میں جون، جولائی یہاں جانے کے لیے بہترین وقت ہے، جبکہ موسم سرما میں دسمبر اور جنوری بہترین مہینے ہیں، جب یہاں بہت زیادہ سردی ہوتی ہے، رات کو درجہ حرارت صفر سے نیچے جانے کے بعد پانی بھی جم جاتا ہے۔ مقامی افراد ہم کو مشورہ دیتے ہیں کہ موسم سرما میں چوٹی تک نہیں جانا چاہئے یہاں تک کہ گورکھ مل کے مختلف حصوں میں مقیم قبائل بھی سردیوں کا وقت میدانوں میں گزارتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر اندازہ ہوا کہ اگر حکومت بھرپور توجہ دے پانی اور سڑکوں کی تعمیر سے ہٹ کر بل اسٹیشن کے لیے دیگر سہولتوں میں قدرتی گیس کی فراہمی، موبائل فون ٹاورز، ریستورانس، ہوٹل اور جیئر لفٹ وغیرہ کی فراہمی پر غور کرے تو گورکھ مل کا میاب مل اسٹیشن بن کر ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب کھینچ کر حکومت کے لیے آمدنی اور مقامی افراد کے لیے روزگار کے مواقع فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ گو کہ یہاں اب نو تعمیر ریستورانٹ آپ کی مہمان نوازی کیلئے موجود ہے لیکن آپ اپنے ساتھ ٹن پیک خوراک بھی لے جاسکتے ہیں یا پہاڑی پر اپنا کھانا خود بھی پکا سکتے ہیں۔ گورکھ مل کا سفر ایک یادگار تجربہ اور سنسنی خیز ایڈونچر ہے، نئی جگہوں کو دریافت کرنے کے شوقین ہیں تو گورکھ مل آپ کا منتظر ہے۔

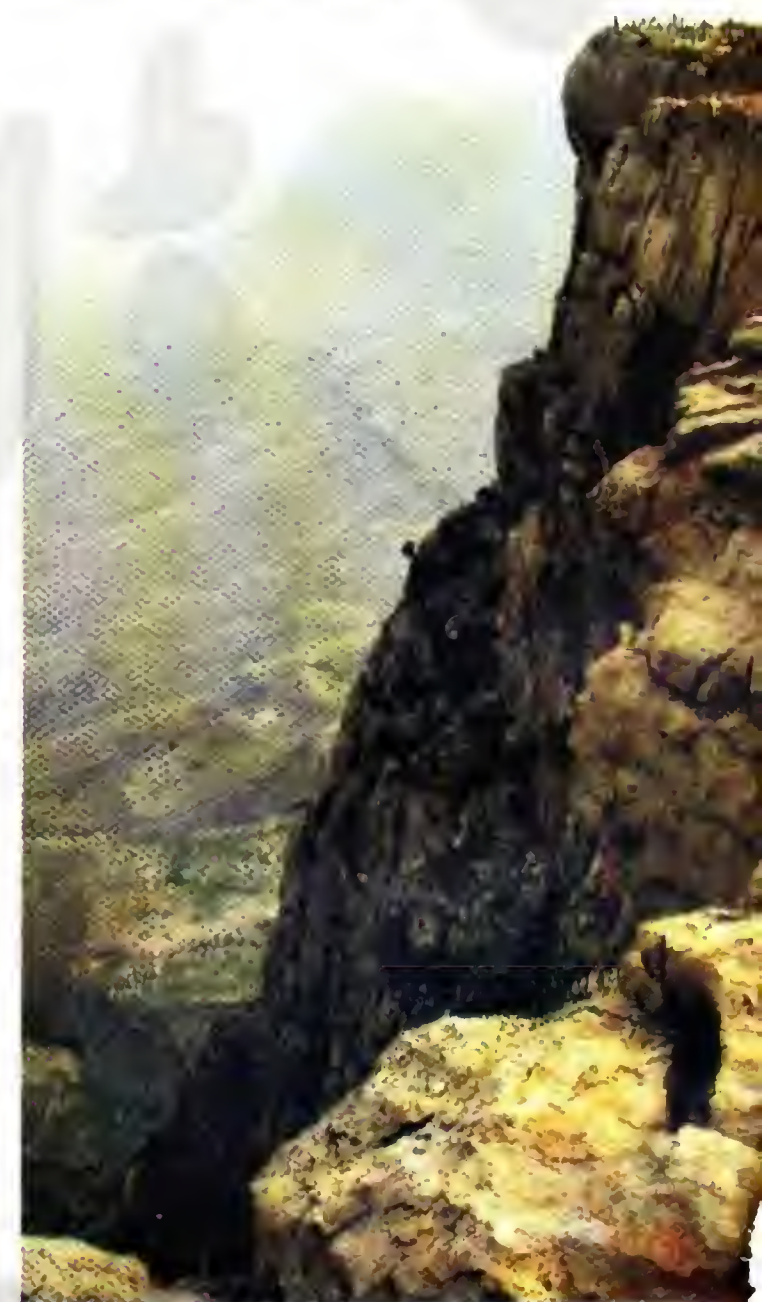
میں شامل رہا تھا یہی سبب ہے کہ محترمہ بینظیر بھٹو نے اپنے پہلے دور اقتدار 1989 میں اس منصوبے کو شروع کیا تھا اور انکے ہی دوسرے دور حکومت میں گورکھ کی ترقی کے لئے عملی اقدامات کئے گئے۔

نو تعمیر ”گورکھ ریستورانٹ اینڈ سرہٹ“ میں گرم گرم چائے پی کر ڈوبتے سورج کا نظارہ کرنے کیلئے پہاڑ کے ایک ٹیلے پر جائیے۔ پرہیز اور مہیب بلند و بالا پہاڑ اور غروب ہوتا ہوا سورج فطرت کی عظمتوں اور رفعتوں کی یاد دلاتے ہیں۔ یہاں کی سانس روک دینے اور سحر طاری کر دینے والی خوبصورتی دنیا کے تمام غموں کو بھلانے کے لیے کافی ہے۔ اس دوران گورکھ مل ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے علی مراد جمالی نے اس پروجیکٹ سے متعلق معلومات دیتے ہوئے کہا کہ یہ ریستورانٹ تک شاپ اور اس سے متصل پہاڑ کے ٹیلے میں 8 روم کا گیسٹ ہاؤس 3 ماہ کے مختصر مدت میں تعمیر کیا گیا ہے، جبکہ ریستورانٹ کے بالکل سامنے والی پہاڑ پر ایک فیلڈ ریستورانٹ کی تعمیر بھی زیر غور ہے۔ حکومتی عہدیداران کے لیے ایک ہیلی پڈ بھی بنایا جائے گا۔ مقامی میڈیا میں کوریج کے باعث یہاں سیاحوں کی آمد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، رش گمے باعث دیک اینڈ پر مقامی افراد کے داخلے پر پابندی کا بھی سوچ رہے ہیں تاکہ دور دراز سے آنے والے سیاح بھرپور طریقے سے محفوظ ہو سکیں۔

گورکھ کی چوٹی ’بینظیر ڈیولپمنٹ‘ کی جانب جائیے یہاں آپ جیب پر بھی با آسانی پہنچ سکتے ہیں لیکن اگر آپ ایڈونچر اور ہائیکنگ کے شوقین ہیں تو پیدل جانے کا لطف ہی الگ ہے۔ سال کا ”سپر مون“ اور چودھویں کا چاند ہونے کی وجہ سے یہ فضا خاصی روشن محسوس ہوگی۔

یہاں کا دلفریب منظر سانس روک دیتا ہے جبکہ ہر طرف موجود چھوٹی بڑی پہاڑی چوٹیاں اور بل ٹاپ پر سرسبز میدان اور خطرناک کھائیوں کا نظارہ سحر سا طاری کر دیتا ہے۔ رات چڑھتے ہی سیاحوں کی مختصر خیمہ بستی آباد ہو جاتی ہے، ان خیموں سے نکلتی ہوئی رنگ برنگی روشنیاں اور کانوں میں رس گھولتے مدھر گیتوں کی آواز ایک خوبصورت منظر پیش کر رہی ہوتی ہے۔ ٹھنڈی ہوا کے

ہیں اور اپنی گاڑیوں کو چپک کرتے ہیں کیونکہ اس پوائنٹ کے بعد سے بلندی کی جانب چکر دار سفر شروع ہو جاتا ہے۔ یہ خطرناک راستہ دیکھنے میں کسی بڑے سانپ کی طرح لگتا ہے جو پہاڑی کی طرف جا رہا ہو۔ ڈھلوان شاہراہ پر ایسے متعدد خطرناک مقامات ہیں جہاں سے ایک منجھا ہوا ڈرائیور ہی گزر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ ماہر ڈرائیورز بھی ”خیوال لاک“ موڑ سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہاں سے اوپر جاتے ہوئے ٹریک پر چار خطرناک خم کھائے ہوئے موڑ ہیں، یہاں کوئی باقاعدہ شاہراہ نہیں تھی تو لوگ اکثر گاڑی سے اتر کر پیدل ہی اوپر روانہ ہو جاتے تھے اور گاڑی گزارنے کا خطرہ اکیلے ڈرائیور کو اٹھانا پڑتا تھا۔ ایک بار جب آپ یہاں سے گزر جاتے ہیں اور بلندی بڑھ جاتی ہے تو درجہ حرارت میں اچانک تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔ یہاں پہنچ کر سیاح راستے کی دشواریاں بھول کر خوشگوار موسم بلند و بالا پہاڑ اور خطرناک کھائیوں کے سحرانگیز مناظر میں کھو جاتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر حقیقتاً آپ کو احساس ہوگا کہ واقعی یہ سندھ کا مری ہے۔ دستیاب معلومات کے مطابق گورکھ مل اسٹیشن کو 1860 میں اس وقت کے انگریز سیاح جارج نے دریافت کیا تھا مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گورکھ ایک ہندو عورت گرکھ کا نام تھا جو بڑے گورکھ بن گیا یہ بھی کہا جاتا ہے کہ گورکھ بلوچی زبان کا لفظ ہے جسکی معنی ٹھنڈا مقام ہے تاہم گورکھ مل اسٹیشن کی ترقی و تعمیر کا منصوبہ پیپلز پارٹی کی سربراہ بینظیر بھٹو کی اہم ترجیحات







جیلانی بانو

اور پھر ایک دن اماں نے میری طرف غصہ سے دیکھ کر کہا،  
”اے دیکھو۔ جب سے میں بیمار ہوئی ہوں ایک بار بھی میرے پاس نہیں  
آیا۔ جیسے وہ میرا بیٹا ہی نہیں ہے۔“

اماں کی اس بات پر میں دن بھر سوچتا رہا۔ کہیں سچ اندھیری رات میں  
لوگوں نے اماں کو دھوکہ تو نہیں دیا تھا؟ جیسی تو اماں کی بیماری سے مجھے کوئی  
پریشانی نہیں ہوتی۔ بڑی آپا، صابرہ اور بھیا پریشان صورتیں لئے سارے گھر  
میں بھاگے بھاگے چلاتے تھے۔ اماں کو زبردستی دوائیں کھلائی جاتیں۔ لیکن  
مجھے الٹا غصہ آتا کہ یہ کب تک خڑے کے لٹی رہیں گی!

پھر میں سڑکوں پر اس بچے کو ڈھونڈنے نکل جاتا جو اماں نے مجھ کو دیا تھا۔ کئی  
بار اماں میری آواز گرجی پر جھنجھلا جاتی تھیں۔

”تو ہر وقت باہر کیوں گھومتا ہے اپنے گھر میں جی نہیں لگتا۔ باہر تیرا کون رگا  
بیٹھا ہے؟“

اماں کی بات سن کر کرکٹ بیٹ میرے ہاتھ سے گر گیا۔ ڈر کے مارے دل  
دھک دھک کرنے لگا۔ ماں نے یہ بات کیوں کہی آج! کیا انہیں بھی ڈر  
ہے کہ میں کہیں اپنے سگوں میں نہ چلا جاؤں! او دن ہو گئے۔ میں نے کھانا  
نہیں کھایا۔ سارا دن پلنگ پر لیٹا رہا۔ کروٹیں بدل بدل کر سوچے جاتا کہ کیا  
سوچوں! اب اماں سمجھتی ہیں مجھے کوئی روگ لگ گیا ہے۔ ”باہر جاؤ۔ اٹھ کر  
بیٹھو۔ ہوم ورک کرو۔“

ہر شخص پاس سے گزرتے وقت مجھے ایک حکم سنا دیتا۔ سب مجھے غور سے دیکھنے  
لگے تھے، جیسے مجھے پہچاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

”کوئی سوال سمجھ میں نہ آئے تو اسے پھیلا کر حل کرو۔“ ابا پڑھاتے وقت  
مشورہ دیتے تھے تو کیا اس سوال کو بھی پھیلا دوں؟

مگر وہ تو میرے پھیلانے سے پہلے ہی ہر طرف پھیل چکا تھا۔ دن رات  
میرے دماغ میں ایک کیلکولیٹر اس سوال کو بلبھائے جاتا۔ جانے کیوں بعض  
وقت دماغ میں وہی باتیں بھر جاتیں جن کے سوچنے سے ہی وحشت ہوتی  
ہو۔

آخر سب نے یہ بات طے کر لی کہ میرا دماغ جگہ سے ہٹ چکا ہے اور ایک  
دن بڑی آپا نے ابا سے شکایت کی۔

”ابا، عامر اسکول کا ہوم ورک نہیں کرتے۔ ہر وقت کتاب بند کر کے جانے کیا  
سوچتے رہتے ہیں۔“

”بھئی ہمارے خاندان میں تو کوئی جاہل نہیں رہا ہے۔ اگر عامر بڑے ہو کر  
رکشا چلانا چاہتے ہیں تو میں کیا کر سکتا ہوں۔“ ابا بے حد غصہ میں کہہ رہے  
تھے۔

ہمارے خاندان میں۔ یعنی ابا کا خاندان، جو میرا خاندان نہیں ہے؟ میں نے  
بڑے دکھ سے سوچا۔ میرا رنگ بھی تو ابا سے بہت گورا ہے۔ ابا تو نرے کالے  
ہیں۔

میں بچھا ہوا ہے۔

ایک بچے کو اس کی ماں سے دور رکھنے کے لئے سارے ہندوستان میں جال  
بچھایا گیا ہے میں حیران ہو کر سوچتا۔ وہ بیچارہ عامر کب تک ریلوں میں  
گھومے جائے گا؟

اماں بھی کسی بھولی ہیں۔ مجھ سے بہل گئیں۔ مگر کبھی کبھی مجھے ایسا لگتا ہے جیسے  
اماں کو بھی میرے وجود پر شک ہے۔

یوں میرے کھوئے کھوئے رہنے پر سب مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھنے  
لگے تھے۔ کوئی مجھے پکارتا مگر میں جواب ہی نہیں دیتا۔ جیسے عامر تو کسی اور کا  
نام تھا۔ میں کیوں جواب دوں؟

میری ایسی حرکتوں پر بڑی آپا بڑی فکر مند ہو گئی تھی۔ وہ میری گردن ہلا کر  
پوچھتی۔ ابھی تم کہاں تھے؟

”ریل میں۔“ میرے جواب پر سب ہی ہنس پڑتے اور پھر گھبرا کے میری  
طرف دیکھتے تھے۔

ایک بار اماں بیمار پڑ گئیں۔ جانے کیا ہوا۔ روٹی پکاتے پکاتے انھیں اور  
دھڑام سے آنگن میں گر پڑیں۔ ذرا سی دیر میں بڑی آپا کی چیخوں سے ہمارا  
آنگن پڑوسیوں سے بھر گیا۔ بڑی آپا نے اماں کو دودھ میں گھول کر دوا  
پلائی۔ صابرہ کہتی تھی کہ اس دوا میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ مردے کو دے دو تو  
کھڑا ہو جائے۔ مگر اماں نے صرف آنکھیں کھول کر مجھے دیکھا اور کر دٹ  
بدل کر سو گئیں۔ کئی دن ہو گئے۔ روز رات کو اماں کے پاس سونے کو جی چاہتا  
مگر ان کی ہائے ہائے سے گھبرا کر میلے کپڑوں کے ڈھیر پر سو گیا اور پھر سوتے  
وقت مجھے اس بات پر رونے آتا تھا کہ اماں مجھے اپنے پاس کیوں نہیں بلا لیتیں

”آدھی رات کو کسی نے خبر سنائی کہ عامر مل گیا ہے، میں اندھے ہاتھوں کی  
طرح اٹھی۔ جانے کتنا تیز بھاگی۔ عامر کو نٹول نٹول کر دیکھا۔ کبھی سوچتی کہ یہ  
عامر ہی ہے یا کوئی اور بچہ ہے۔“

اماں نے ہزاروں بار یہ قصہ سنایا تھا اور ہر بار میں گھبرا کے اماں سے پوچھتا  
”اماں، اماں، آپ کو یہ شک کیوں ہوا کہ میں عامر نہیں ہوں؟“

”بس یوں ہی۔ میرے دل میں شک تھا کہ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے  
ہیں۔ کسی نے میرا دل بہلانے کے لئے کوئی اور بچہ نہ تمھارا دیا مجھے۔“

اور ہر بار اماں کی اس بات پر میں لرز اٹھتا تھا۔

کہیں سچ سچ اماں کو کسی نے دوسرا بچہ نہ تمھارا دیا ہو۔ دل بہلانے کے لئے اور وہ  
کھو یا ہوا میں جانے کہاں بھٹک رہا ہوگا۔ جانے کونسی ماں اس ”میں“ کو تمھام  
کر بہلائی گئی ہوگی۔

پھر میں کون ہوں۔ مجھے اماں کا دل بہلانے کے لئے رات کے اندھیرے  
میں کہاں سے لائے تھے؟

میرے چاروں طرف سوالوں کے پھندے بڑھتے گئے جیسے کوئی الجھی  
رسیوں میں پھنستا جا رہا ہو۔ اپنے وجود پر سے میرا یقین اٹھتا جا رہا تھا۔

اور پھر میں ذرا بڑا ہو گیا تو میں نے فیصلہ کیا کہ اب میں اس کھوئے ہوئے  
عامر کو ڈھونڈوں گا جسے اماں ریل گاڑی میں سوتا چھوڑ کر اتر گئی تھیں اور وہ  
ریل آگے بڑھ گئی۔ ایک بار میں نے ریل کی پٹریاں دیکھی تھیں۔ اتنی لمبی،  
یا اللہ، یہ پٹریاں کہاں ختم ہوں گی؟ آخر آخری اسٹیشن کونسا ہے؟

میں نے جب بھی ابا سے یہ بات پوچھی، وہ ہنسنے لگتے۔

”الحق، پٹریاں کہیں ختم نہیں ہوتی ہیں۔ ان کا جال تو سارے ہندوستان



کوشش کر رہا ہو۔

”ٹھہرو“ میں نے اسے پکارا۔

وہ ٹھہر گیا۔

کیا اس سامنے والے گھر میں لوگ میرا انتظار کر رہے تھے۔ یہ دیکھو میرے کھوجانے کا اشتہار نیوز پیپر میں چھپا ہے۔

”تم کون ہو؟“ اس نے اخبار مجھے لوٹاتے ہوئے کہا۔

سب مجھے پہچاننے سے انکار کر چکے ہیں۔ لیکن میرا خیال ہے وہاں میرے سکے میرا انتظار کر رہے ہیں۔ وہ مجھے پہچان لیں گے۔

”جھوٹ مت بولو“ وہ غصہ میں بچر گیا۔ ”یہ اشتہار تو میرے لئے تھا۔ میں

اپنے گھر واپس آ گیا ہوں“ اس نے مجھے شک بھری نظروں سے دیکھا۔

”اچھا تو تم نے ریل کی پٹریوں کو کاٹ ڈالا۔ نیند سے جاگ اٹھے؟“ میں نے خوش ہو کر پوچھا۔

”تم کون ہو؟“ وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہا ہے۔

”لو۔ پھر وہی چکر شروع ہو گیا۔“ میں نے بڑی دیر تک اس بات پر غور کیا اور پھر خوشی سے اچھل پڑا۔

”تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں، میں ہوں اور تم، تم ہو۔ ہم دونوں اپنے اپنے گھر میں آ گئے ہیں۔“

اور پھر میں خوشی کے مارے بھاگنے لگا۔ میں نے راہ کے تمام پتھروں کو ٹھوکر سے اڑا دیا۔ سائیکلوں اور کاروں کی زد سے نکل گیا۔ شری پجوں کی طرف سے آنے والے پتھروں کو ہاتھوں پر سہا۔ آج مجھے بڑی خوشی تھی کہ وہ سب ظالم بچے مجھے پہچان گئے۔ جیسی تو آج انہوں نے مجھے دیکھتے ہی پتھر پھینکے۔ اپنے محلے میں لوگ مجھے دیکھتے ہی چلانے لگے۔

”پاگل، پاگل پھر آ گیا۔“

ہاں، آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج ”میں“ مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا۔

تھکن سے چور ہو کر میں نے سوچا۔

میں دور سے دیکھ رہا تھا۔ بہت سے لوگ میرے منتظر تھے۔ میں جو اپنے پہچان کے سفر سے لوٹا تھا تو لوگ مجھے حیران نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ ان آنکھوں میں میرے لئے رحم بھی تھا اور پریشانی بھی۔

پھر سب نے میرے گرتے ہوئے بدن کو تھام لیا۔

”لو بھی تمہارا بیٹا آ گیا۔ ذرا دیکھو تو اس نے کیا حال بنا رکھا ہے اپنا۔“

لوگوں نے مجھے اماں کی گود میں دھکیل دیا۔

”یا اللہ یہ یہ عامر ہے؟“ اماں نے پریشان نظروں سے دونوں ہاتھوں سے

میرا چہرہ تھام کر غور سے دیکھا تو اچانک میرا دل بجھ گیا۔ میں نے اماں کو

دور دھکیل دیا اور نڈھال ہو کر سوچا، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ابھی ”میں“

نہیں ملا ہوں؟

وہ ”میں“ کب ملے گا؟ کب میں ایک ہوسکوں گا؟

ادھر بالکٹی پر گھنٹوں ٹہل ٹہل کر میں سوچتا ہوں کہ اچانک کوئی دوڑتا ہوا آئے گا۔ تم یہاں کیسے آ گئے؟ آ جاؤ اپنے سگوں میں مل جاؤ اور وہ دوڑتا ہوا بھولا

میں ہوں گا اور پھر میں۔ لیکن کیا میں اکیلا ہی انتظار کا یہ دکھ برداشت کر رہا ہوں اور کوئی مجھے اس عذاب سے چھڑانے نہیں آئے گا۔ مگر وہ بھی تو کھو گیا

ہے۔ اپنے گھر سے دور کہیں کسی چلتی ٹرین کے ڈبے میں سو رہا تھا۔ سوتا رہے

گا۔ اس ٹرین کی پٹریوں کا انت کہیں نہیں ہے۔ وہ زندگی بھر گھومتا رہے گا۔

پٹریاں بدلتی رہیں گی۔ کالا انجن اسے خوفناک غاروں میں اندھیرے جنگلوں

اور ہیبت ناک پہاڑوں پر لے جائے گا۔

میں اکثر خواب دیکھتا کہ میں نے ریل کی تمام پٹریوں کا سلسلہ کاٹ دیا ہے۔

تمام دنیا کی ریلیں رکی کھڑی ہیں۔ مگر وہ بچے بے وقوف سو رہا ہے۔ کوئی اسے اٹھاتا کیوں نہیں۔ چل بھاگ اپنے گھر جا ایک دن نیوز پیپر میں ایک خبر دیکھی

آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب

اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج

”میں“ مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی

پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا

میں نے۔

”اطہر! تم کہاں ہو؟ جہاں بھی ہو فوراً چلے آؤ تمہاری اماں تمہارے لئے سخت بے چین ہے۔ تم سے کوئی شکایت نہیں کی جائے گی۔“

اچھا! تو یہ اشتہار میرے لئے ہے۔ میں نے کئی بار اشتہار پڑھ کر فیصلہ کیا اور چپکے سے اس پتے کی سمت روانہ ہو گیا۔ چلتے چلتے میرے کپڑے پھٹ گئے تھے۔ بچوں نے پتھر مار مار کے میرا چہرہ زخمی کر دیا تھا۔

”کیا یہاں کوئی کھو گیا تھا؟“ میں نے دروازہ پر تیل بجا کر پوچھا۔ مگر وہ سب میرے پھٹے کپڑے، خون نچکاتے پاؤں اور گرد آلود صورت کو دیکھ کر سہم گئے۔

”پاگل، پاگل ہے۔ اندر آ جاؤ نہیں تو مارے گا۔“ ایک بچی نے کھڑکی بند کرتے ہوئے کہا۔

میں مایوس ہو کر لوٹ گیا۔

سامنے سے ایک لڑکا آ رہا تھا۔ میرے ہی جتنا۔ میری طرح وحشت زدہ، میری طرح زخمی، سہا سہا سا۔ مجھے دیکھ کر وہ ٹھٹھک گیا۔ جیسے مجھے پہچاننے کی

جب میں بہت چھوٹا سا تھا اور اب مجھے گود میں اٹھائے پھرتے تھے تو پھوپھی جان ہنس کر کہتی تھیں۔ ”اللہ قسم بھیا، اتنا گورا بیٹا تمہاری گود میں نہیں چچتا۔ سب یہی سمجھتے ہیں کہ کسی اور کا بچہ اٹھا لیا ہے۔“

اور میں اب کی گود سے اتر جاتا تھا۔ یوں جیسے کسی غیر کی گود میں چلا گیا تھا۔ سب بہن بھائی مجھے اپنے سے دور رکھتے۔ مجھے چپ چاپ بیٹھے دیکھ کر صابرہ

اور پوسر گوشیاں کرتے۔ غالباً انہیں بھی یہ کہانی معلوم ہو چکی ہے۔

رات کو کبھی کوئی دروازہ کھٹکھٹاتا تھا تو میں گھبرا کر اٹھ بیٹھتا، جیسے مجھے لے جانے آیا ہو۔ مل گیا۔ مل گیا اور میں کسی متنا بھرے سینے سے لگ جاتا، اماں کے پسینے میں بھیگے میلے کرتے سے ناک رگڑ کر رونے لگتا۔

”کوئی روشنی کرو۔ یہ عامر ہی ہے نا؟“

پھر روشنی ہو جاتی۔ بل بھر میں اماں دور ہٹ جاتیں۔ میری کھلی ہوئی باہوں کو ڈھکیل کر وہ غور سے دیکھتیں۔ نہیں نہیں۔ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے ہیں! اور پھر اماں میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہتیں۔

”بیچارہ! جانے کس کا بچہ ہے۔ میرے پاس آ گیا۔“

”کیا ہوا تجھے؟ کیوں کانپ رہا ہے؟ اماں آنکھیں ملتی ہوئی سوتے سے اٹھ کر میرے پاس آ بیٹھی تھی۔

”اماں عامر کو بہت ڈر لگ رہا ہے۔ کہتا ہے جیسے کوئی اسے لے بھاگے گا۔“

صابرہ مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھ کر کہتی۔

”میں جو ہوں۔ کسی کو کیوں لے جانے دوں گی۔“ اماں مجھے اپنے سینے سے لگا کر پھینکے لگیں۔

”نہیں نہیں میں جاؤں گا۔“ اماں کا ہاتھ جھٹک کر میں ضد کرنے لگا۔

”کہاں؟ کس کے ساتھ جائے گا؟“ اماں نے تعجب سے پوچھا۔

”کہاں؟“ کس کے ساتھ کہاں؟ کس کے ساتھ؟“ ساری رات یہ سوال میرے کانوں میں گونجتے تھے۔ کسی کھوئے ہوئے بچے کو کسی کی مدد کے بغیر ڈھونڈنا کتنا کٹھن کام ہے۔ پھر میں اپنے آپ کو کیسے ڈھونڈوں؟ کھیلنے ہوئے بچوں میں۔ دوڑتی ہوئی بسوں میں، بھاگتی ہوئی ریلوں میں۔ ایک دن سڑک پر ایک عورت چھوٹے سے بچے کو گھسیٹتی ہوئی مار مار کر کہیں لے جا رہی تھی۔ راہ چلتی کسی عورت نے غصہ سے کہا!

”اری کیوں اتنی بے دردی سے مار رہی ہے۔ کیا بچہ تیرا نہیں؟“

کہیں وہ بچہ بھی پتہ رہا ہوگا جو میری بجائے کسی اور ماں کے حوالے کر دیا گیا ہے۔ یہ بامیں دوسروں کے بچوں کو اتنا کیوں مارتی ہیں؟ اماں کو بھی جب مجھ

پر غصہ آتا ہے تو پھر وہ پاگل سی ہو جاتی ہیں۔ شاید انہیں غصہ آتا ہے کہ میں ان کے گھر میں کیوں آ گیا؟ میں جو اپنی ماں سے بچھڑ گیا۔ جو کبھی ایک تھا اور پھر

دو ہو گیا۔ ایک حصہ جو اماں کا ہے اور ایک حصہ جو کسی ٹرین کی برتھ پر بیٹھا اپنے پیچھے بھاگنے والی دنیا کو غور سے دیکھ رہا ہے۔ نظروں کے سامنے تیزی سے گزرنے والے چہروں کو پہچاننے کی کوشش کر رہا ہے۔



# چند یادگار تقریبات کا حال احوال



## کراچی میں لٹریچر فیسٹیول کا اہتمام

آکسفورڈ پاکستان کے زیر اہتمام ہر سال ادبی میلہ بڑے منظم انداز اور بے پناہ دلچسپیوں کے ساتھ منعقد ہوتا ہے۔ جس میں ادب، فنون لطیفہ اور کتب کی تعارفی تقریبات کے علاوہ مکالمے اور پرکار منسز کا اہتمام بھی قابل ستائش حد تک ہوتا ہے۔ اس بار چھٹا لٹریچر فیسٹیول بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی تھا۔ جس میں نامور پاکستانی ادیبوں، شعراء، کالم نگاروں کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان میں ناول لکھنے والے ادیبوں کی کتابوں کی تقریب پذیرائی بھی دیکھنے کو ملی۔ خاتون قلم کار زہرا صابری کی تصنیف کوزہ اور انگریز مصنف ڈیوڈ امرمین کی تصنیف The New Millennium پر خوبصورت تبصروں کے علاوہ ضیاء مجی الدین کی نثر گوئی اور ملکی صورتحال پر ادیبوں کے افکار جاننے کے لئے مذاکروں کا اہتمام بھی دلکش انداز میں کیا گیا تھا۔ علم کی پیاس بجھانے کے لئے یہ موقع بار بار نہیں آتا۔ آکسفورڈ کی ڈائریکٹر امینہ سید اور ڈاکٹر آصف فرخی کا دم غنیمت ہے کہ شہر کراچی کا یہ میلہ مدتوں زیر بحث رہتا ہے۔



## آرٹس کونسل کراچی کا یوتھ فیسٹیول

اس پر رونق فیسٹیول کو بھی یادگار کہا جانا غلط نہ ہوگا۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی ممبران کے بچوں کے لئے یوتھ فیسٹیول منعقد کیا گیا جس میں نوجوانوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریری مقابلے، مضمون نویسی، خطاطی و مصوری، گلوکاری و موسیقی اور تھیٹر پر کار منسز پیش کی گئیں۔ ان تین روزہ تقریبات میں عوام کا اثر و حامد دیکھا گیا۔ کس نے کہا کہ کراچی میں لوگ امن و محبت کی فضا نہیں دیکھنا چاہتے۔ ادبی میلے ہوں یا ثقافتی، عوام علم و فن کی پیاس بجھانے کے لئے ایسی تقریبات کے انتظار میں رہتے ہیں۔



## Karachi Eat فوڈ فیسٹیول 2015ء

کھانا اپنی یونیورسل لینکوج رکھتا ہے۔ بہت ساری الجھنوں میں گھرے لوگوں کو بھی چیت بھرنے کی فکر سنا ہے اور کھانے کی قدر بھوک لگنے ہی پر ہوتی ہے۔ گزشتہ دنوں کراچی کے فریئر ہال کے لان پر Karachi Eat فیسٹیول منعقد کیا گیا جس کے روح رواں اور منتظم چھاپرا خان اوماری تھے۔ پچھلے برس کے کامیاب میلے کے بعد اس بار بھی وہ ایک دھڑتی پر کئی اقسام کے ریسٹورانوں کو یکجا کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ سب سے اچھی بات یہ تھی کہ نوجوان خواتین بیکرز اور ریسٹوران کی مالکوں کو بھی نمایاں جگہیں دی گئی تھیں۔ یہاں ہمیں نہاری، بیج کباب، چلی کباب سے لے کر چاکلیٹ کپ کیکیس، کرپس مشرومز ساس کے ساتھ اور Nachos کے علاوہ برگر بھی نظر آئے۔ اس موقع پر اسٹیج پر پاور یوگا کی پرکار منس پیش کی گئی اور نوجوان بیکرز کے ہٹائے ہوئے کیکیس پر انعام بھی دیا گیا۔ شہر کے وسط میں ہونے کے سبب متحمل طبقے نے بھرپور شرکت کی۔ نامور اداکارہ ادیب اور سماجی شخصیات کے علاوہ متعدد سیاسی شخصیات بھی دوسرے میں عمدہ کھانا کھاتے نظر آ رہے تھے اور اطمینان کی بات یہ تھی کہ سانحہ پشاور کے بچوں کی مدد کے علاوہ یہ عطیاتی مہم مزید 141 اسکولوں کی تعمیر کے لئے جاری تھی جس میں مقتدر شخصیات نے دل کھول کر حصہ لیا۔ بچوں نے اوپن فیس سینڈوچز، نوٹیلو سوسے اور بن بہت پسند کئے، لکڑی گاڑیوں میں سفر کرنے والے شرکاء نے رکشے کے ماڈل کے ساتھ یادگار تصاویر بنوائیں۔ اکثر لوگ کہتے پائے گئے "ایک میلہ دیکھا ہے اگلے کا انتظار ہے"۔



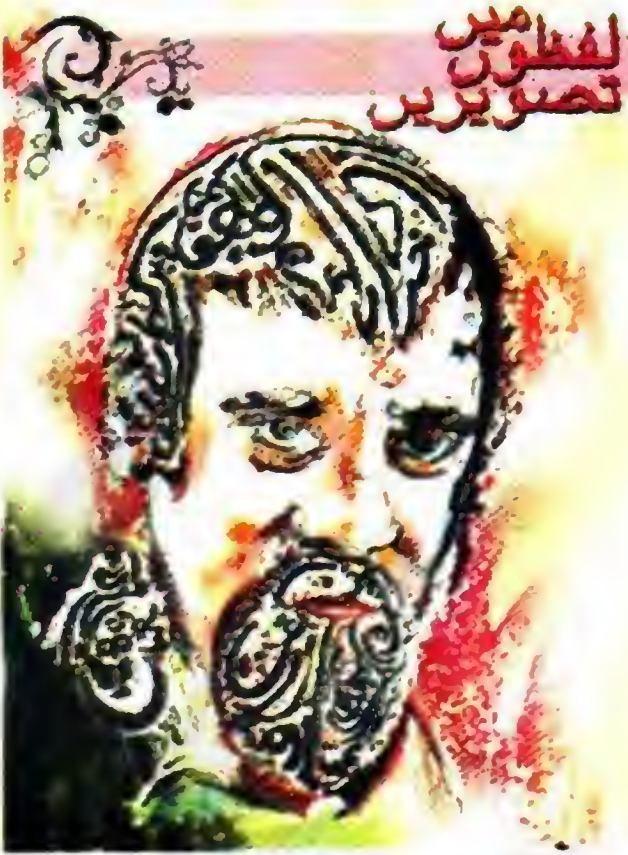
### لفظوں میں تصویریں

مصنف: ممتاز حسین

صفحات: 182

قیمت: 795 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور



ممتاز حسین پاکستان کے نیشنل کالج آف آرٹس (NCA) سے تربیت یافتہ مصور ہیں اور آج کل امریکہ میں مقیم ہیں۔ مصوری اور فلسازی کے ساتھ ساتھ افسانہ نگاری میں بھی ممتاز حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کا پہلا افسانوی مجموعہ ”گول عینک کے پیچھے“ 2010ء میں شائع ہوا تھا۔ اس مجموعے کے بعد اب کی مرتبہ بھی انہوں نے اپنے ہر افسانے کے ساتھ تھیم پینٹنگ بنائی ہے کہانیوں کے ساتھ تصویریں اور تصویروں سے کہانیوں کی نسبت کاری کا فن اس سے پہلے ممتاز ادیب انور سجاد نے اختیار کیا تھا۔ ممتاز بھی اسی فنکار برادری سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس مجموعے میں سولہ افسانے شامل ہیں جن کے انداز بیاں اور مختلف ثقافتوں کی ترجمانی کے قائل ہم ہی نہیں انتظار حسین بھی ہوئے جنہوں نے خوبصورت لفظوں میں صاحب کتاب کی پذیرائی کی ہے۔ اردو زبان کی شگلی محاوروں کا استعمال طبعاتی تفرقات اور کردار نگاروں کی اعلیٰ خوبیوں سمیت یہ کتاب زائد قیمت کے باوجود خرید کے پرہی جاسکتی ہے۔

### میرے درد کی تجھے کیا خبر

کاسٹ: احسن خان، رباب، فرح شاہ، حسن نیاز

روبینہ اشرف، عائشہ خان، عظمیٰ وقاص اور شمیم بلالی

ڈائریکٹر: احمد بھٹی

پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل



مصنفہ رخسانہ نگار اور کڑی ڈائجسٹ کی دنیا کی مقبول افسانہ نگار ہیں اور الیکٹرانک میڈیا پر ان کی کئی تحریریں کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ انسانوں کے ساتھ رہتے رہتے کیسی دوریاں ہو جاتی ہیں؟ مقدر سے لڑنا اور مات کھانا کسے کہتے ہیں۔ محبت میں زمانے کے زخموں کی ان کبھی داستانیں زندگی کی کس طرح پہچان کرواتی ہیں اور پر چھائیاں کس طرح ہمارا پیچھا کرتی ہیں؟ یہ سب آپ کے پسندیدہ آرٹسٹوں کی پرفارمنس سے کیسے نکھر کر سامنے آتی ہیں یقیناً رخسانہ نگار اور احمد بھٹی نے اپنی اس تخلیقی کاوش میں دیکھنے کو بہت کچھ یکجا کیا ہے۔



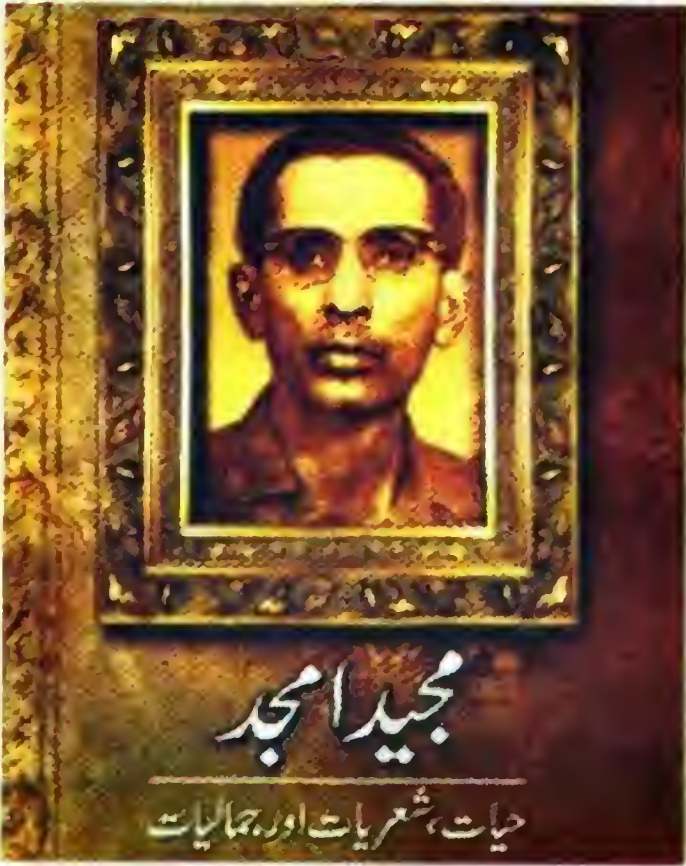
### سینڈریلا

کاسٹ: لٹی جیمس، رچرڈ میڈین

پیشکش: والٹ ڈزنی

یہ ڈزنی کی نئی لائیو ایکشن فیچر فلم ہے۔ امریکی فلم ساز کمپنی والٹ ڈزنی کی جانب سے الیس ان ونڈر لینڈ کی کامیابی سے متاثر ہو کر 2010ء میں سینڈریلا فلم کا جدید ورژن بنانے کا اعلان کیا گیا تھا۔ اپنی مشن ایڈیٹر اور اسٹوڈیو جیک سے بھرپور واقعات کے ساتھ یقیناً نئی سینڈریلا بھی شائقین کو محظوظ کر سکے گی۔ یہ نئی لائیو ایکشن فلم روایتی کہانی سے مختلف ہوگی۔ گزشتہ برس انجلینا جولی کی سیلپنگ بیوٹی کی جدید ورژن فلم Maleficent کی شاندار کامیابی کو دیکھتے ہوئے نئی ڈزنی فلم سینڈریلا کے ساتھ توقعات بہت زیادہ ہیں اور تاریخ میں پہلی بار ڈزنی نے اپنی یہ دونوں فلمیں ایک ہی دن میں ریلیز کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔





## مجید امجد، حیات، شعریات اور جمالیات

مصنف: ناصر عباس نیر

صفحات: 272

قیمت: 600 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز لاہور

مجید امجد اردو کے بلند پایہ شاعر ہیں مگر ان کو ان کی زندگی میں بجا منصب نہ مل سکا۔ ان کے انتقال کے بعد ان پر مضامین لکھے گئے۔ کئی رسائل نے ان پر خصوصی نمبر بھی نکالے اور اس کے علاوہ 6 کتابیں شائع ہوئیں جن میں سرفہرست ڈاکٹر وزیر آغا کی ہے۔ موجودہ کتاب ڈاکٹر ناصر عباس کی خود اپنی کتاب 'مجید امجد' شخصیت اور فن کا ایسا توسیعی ایڈیشن ہے جس میں خاصی ترمیم اور اضافے شامل کئے گئے۔ بہر حال ان کی شعریات اور شعری جمالیات کے حوالے سے یہ بے حد عمدہ کتاب ہے۔ مجید امجد کا یہ غالباً اب تک کا اہم ترین مطالعہ ہے۔ اس صاف ستھری تصنیف کا مطالعہ کرتے ہی ہنسی ہے۔

## drama

### چھوٹی سی غلط فہمی

کاسٹ: ساجد حسن، ژالے سرحدی، نوشین شاہ

سبرین اصفہانی، نمرہ خان، کللیلی علیشا

ڈائریکٹر: احسن علی زیدی

پیشکش: ہم نیٹ ورک

رواں دواں اور سبک رفتار سے گزرنے والی زندگی میں کب اچانک جذباتی حادثہ ہو جائے یہ آپ اور ہم نہیں جانتے۔ رویے اور حالات کے ٹکراؤ سے جنم لینے والی اس خاندان کی کہانی یقیناً بے حد پر تاثر ہے۔ کس نے کسے راستے کا پتہ جانا ہے اور کس نے راستے میں آکر ہٹتے بستے خاندان کی خوشیوں کو داؤ پر لگا دیا ہے اس ضمن میں ساجد حسن، ژالے سرحدی اور نوشین شاہ نے باکمال پرفارمنس دی ہے۔ اس ڈرامائی سلسلے کو ہر جمعرات کی شام 7 بجے دیکھا جاسکتا ہے۔

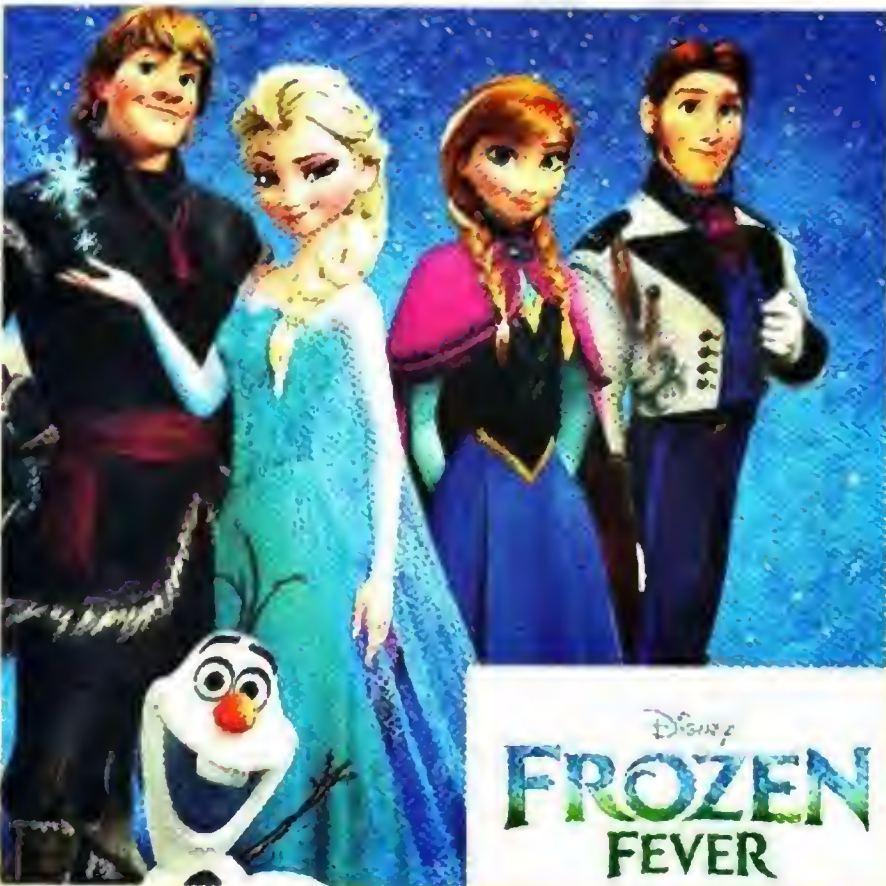


### فروزن فیور

کاسٹ: کرشن بیل، ڈینا میزل، جاناتھن گروف، جاش گیڈ

ہدایت کار: کرس بک اور جینیفر لی (والٹ ڈزنی)

فروزن فلم نے باکس آفس کی تاریخ میں بہت بڑا کاروبار کیا اور دو اسکراپوارڈ اپنے نام کئے ایک بہترین ایمنی میڈ فلم کے لئے اور دوسرا بہترین اورجینل فنے (Let it go) کی پروڈکشن کے لئے جیتا۔ شارٹ فلم فروزن، کو فروزن فیور کا نام دیا گیا ہے۔ فلم کی کہانی اینا کی سالگرہ کے جشن کی تیاریوں کے گرد گھومتی ہے جسے ایلسا اور کرسٹوف (فلم کے دو اہم کردار) ایک یاوگار جشن بنانا چاہتے ہیں لیکن آکس کو مین ایلسا کی برفانی طاقت اس پارٹی کے لئے خطرہ ثابت ہو سکتی ہے اس سے آگے بھی کہانی کے کئی دلچسپ مرحلے ہیں جس کے لئے شائقین کو سینما ہاؤس میں جانا پڑے گا۔ اسنوئی، یچک اور ایڈوچر اس کہانی میں بھی موجود ہیں۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# ستاروں کے محفل



12 مارچ

شعیب منصور کی فلم بول سے شہرت پانے والے اداکار و گلوکار عاطف اسلم نے بھارت میں کئی فلموں کی پے پیسے تکنگ کی۔ عاطف آپ کو سالگرہ مبارک ہو۔ (ادارہ)

22 مئی 21

برج جوزا



آپ کی شخصیت کی جڑ مطلق اور دھڑکی شخصیت کے لوگوں پر اچھے اور برے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کی دلچسپیاں دیگر کی معاملات میں بھی پیدا ہوں گی مثلاً لباس کی کمپوزنگ، گھریلو آرائش کے نئے انداز اپنی گھر و ملک گھر کی تعمیر وغیرہ۔ بے خوابی اور جھڑوں کے درد کا امکان بھی ہے۔ جہاں آپ نے اتنی مصروف زندگی کی ہے وہیں وقت کی صحیح تقسیم بھی کر لیجیے۔

24 اگست 23

برج سنبلہ



کامیابی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہے۔ آپ کی ذہانت رنگ لائے گی۔ دوستی بچنے ہوگی اور نئے دوست بھی بنیں گے۔ فکر نہ کریں جو ہوگا اچھا ہوگا اور اچھے کے لئے ہوگا۔ روحانی قوتوں کا غلبہ رہے گا۔ ممکن ہے کہ نیا گھر بنانے میں پیش رفت ہو یا اسے نو تعمیر کاری میں توجہ صرف ہو۔ مذہبی عقائد بچتے ہو سکتے ہیں اور تبلیغ کر کے کا احساس بڑھ سکتا ہے۔

23 نومبر 21

برج قوس



آپ کے برج کے دور میں پیدا ہونے والے بڑے اچھے کارکن ملے اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ فیصلے کے آہل اور صاف گو بھی ہوتے ہیں۔ اس ماہ بھی آپ کی ذہانت سے آپ کے قریبی افراد متاثر ہوں گے۔ مالی اعتبار سے اچھا مہینہ ہے۔ طب، قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں سے وابستہ افراد خوشخبریاں سنیں گے۔ کیریئر کے اعتبار سے کامیابی ہوگی۔

20 فروری 20

برج حوت



آپ کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ نیا کام شروع میں انجینئرس وے گا مگر بعد میں خاصا نفع دے گا اور آپ کا ٹونا ہوا دل جڑ جائے گا۔ آپ کی حوصلہ افزائی بھی ہوگی۔ روحانیت میں اضافہ ہوگا۔ خوابوں کی دنیا سے لگنا پڑے گا۔ دھان پستی اور نرم دلی میں کمی نہیں آئے گی۔ حساس طبیعت کی وجہ سے دکھ بھی اٹھانے پڑیں گے۔

21 اپریل 21

برج ثور



آپ چونکہ مضبوط قوت ارادی اور پکے ارادوں کے مالک ہوتے ہیں اور اپنی حفاظت کی بناء پر صحیح معنوں میں نہروا کرنا کہلاتے جاتے ہیں۔ اس ماہ بھی آپ کی شخصیت کے یہ جوہر نمایاں رہیں گے۔ آپ کو کام کے دوران اختیارات سے نوازا جاسکتا ہے اگر آپ کے کام پر تنقید کی جائے تو آپ برداشت نہیں کریں گے لیکن اچھی بات یہ ہے کہ معقول بات ماننے سے گریز نہیں کریں گے۔

24 جولائی 23

برج اسد



آپ کی غیر تغیر پذیر شخصیت کے کئی اثرات مرتب ہوں گے مثلاً حکم کا عنصر بڑھے گا۔ قوت ارادی کی مضبوطی اپنے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھاوے گی۔ خود مختاری بڑھے گی۔ دوائس کے شعبے میں کامیابی کی امید کی جاسکتی ہے۔ بلکہ حوصلہ بولنے کے باعث مایوسی و ناکامی کا سامنا کرنا بھی نہیں کرے گا۔ نئے کاروبار میں روپیہ کا نامید و کامیاب رہشپ سے نقصان کا اندیشہ ہے۔

24 اکتوبر 22

برج عقرب



آپ کا کل مزاج اور ثابت قدم ہونا غیر معمولی خوبی ہے۔ دوست چھان بین کے بعد نہ بنائیں گے تو نقصان اٹھائیں گے۔ آپ کے حامیوں کی کمی نہیں۔ تصدیق و تالیف مصوری اور شاعری میں نام پیدا ہو سکتا ہے۔ فی ملازمت ملے گا امکان ہے۔ جھڑوں کا در در اور طوق کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں اس لئے کھانے پینے اور طرز زندگی اختیار کرنے میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

21 جنوری 19

برج دلو



آپ کی انفرادیت بڑھے گی۔ مزاج میں نرمی اور طبیعت میں فیاضی بڑھے گی۔ باغیانہ خیالات کو رد کیے اور نہ بدنامی کا اندیشہ ہے۔ طلباء و طالبات کے لئے اچھا مہینہ ہے۔ مصافحت، سائنس اور ٹیکنالوجی والے حضرات و خواتین کے لئے سعد مہینہ ہے۔ اگر طبیعت کے دورے پان کو چھوڑا تو محبت میں بھی کامیابی مل سکتی ہے۔ شادی آپ نفع نقصان دیکھ کر ہی کریں گے۔

21 مارچ 20

برج حمل



آپ کی سیاسی، علمی اور تاریخی مضامین سے دلچسپی بڑھے گی۔ قائدانہ صلاحیتیں بھی مزید نکھر رہی ہیں۔ آپ چونکہ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفادار ہوتے ہیں اور وعدے کے سچے ہوتے ہیں اس لئے سخاوت اور فیاضی کے تحت جیسے وعدے کرتے ہیں انہیں مکمل نہیں کر پاتے۔ نئی ذمہ داریاں عائد کی جاسکتی ہیں۔ کاروباری افراد کی محنت رنگ لائے گی۔

22 جون 23

برج سرطان



22 جون سے 23 جولائی تک پیدا ہونے والے خاصے ذہین ہوتے ہیں اور آپ جس معاملے میں باریک بینی اور نکتہ دہی کی ضرورت ہو وہاں سب پر بازی لے جائیں گے۔ آپ میں موقع شناسی عموماً آئے گی اور معاملہ مہنی سے آپ کئی امور بہتر کر سکیں گے۔ آپ میں تقریر کا کمال بھی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس مارچ میں کوئی تقریری مقابلہ جیت لیں۔

24 ستمبر 23

برج میزان



آپ کی دورانہ لکشی کے اثرات مارچ کے اوائل ہی میں ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔ اگر کہیں روپیہ سرمایہ کاری کے طور پر محفوظ کر رکھا ہے تو منافع کی توقع ہے۔ نیا تجارتی معاہدہ بھی ہو سکتا ہے تاہم اخراجات بے قابو ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ میزبان مزدوری میں کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ خواتین میں بچت کرنے کا رجحان غالب رہے گا۔

22 دسمبر 20

برج جدی



آپ کی ذہنی صلاحیتوں میں مزید نگہ آئے گا۔ آپ مختصر میں مگر خود غرض نہیں۔ سرکاری عہدوں پر کام کرنے والے بھی اس ماہ خوش باش رہیں گے۔ آمدنی کے لئے اضافی کام کرنا بہتر رہے گا کیونکہ آپ کے گھریلو اخراجات میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے۔ بینکنگ کے شعبے سے متعلق خواتین و حضرات کے لئے اچھا مہینہ ہے۔